
www.Cryp2Day.com
موقع مذكرات جاهزة للطباعة
المهارات المهنية
الصف الرابع الابتدائي
الفصل الدراسي الثاني
٢٠٢١-٢٠٢٢م
كتاب التلميذ

المحتويات



المحور الثالث الصحّة والسلامة للجميع

المستكشف: وصفية نزرين، متسلّقة جبال

السؤال الرئيس: كيف نستطيع أن نحيا حياة صحّية وسليمة؟

الدرس	الموضوعات	تكامل المهارات: المهارات الحياتية	تكامل المهارات: القِيَم	تكامل المهارات: القضايا والتحديات
الموضوع ١-١ والموضوع ١-٢ وجبة غذائية متوازنة	• تناول وجبة غذائية صحّية • التغذية	تحديد أهداف واضحة تحديد الأولويات	حبّ الاستطلاع	الاعتناء بالصحّة
الموضوع ٢-١ والموضوع ٢-٢ العناصر الغذائية	• أنواع العناصر الغذائية • اللبن ومنتجات الألبان	إيجاد الروابط بين الأشياء	حبّ الاستطلاع	الاعتناء بالصحّة
الموضوع ٣-١ والموضوع ٣-٢ نظام غذائي صحّي	• الأطعمة الجيّدة (الصحّية) • مخطّط لوجبة مثالية	إيجاد الروابط بين الأشياء إعطاء الأفراد أدوارًا مختلفة في المجموعة	حبّ الاستطلاع	الاعتناء بالصحّة
الموضوع ٤-١ والموضوع ٤-٢ الطعام غير الصحّي	• الوجبات السريعة • مناقشة	إيجاد الروابط بين الأشياء	المثابرة	الاعتناء بالصحّة
الموضوع ٥-١ والموضوع ٥-٢ المحافظة على سلامة الطعام	• السلامة الغذائية • اختبار علمي	احترام أفكار الآخرين الثقة بالآخرين لبذل قصارى جهدهم في المجموعة	حبّ الاستطلاع	الاعتناء بالصحّة
الموضوع ٦-١ والموضوع ٦-٢ الشراب الطبيعي والشراب الصناعي	• أنواع شراب الفاكهة • صنع منتج من الفاكهة	إيجاد أوجه التشابه والاختلاف إعطاء الأفراد أدوارًا مختلفة في المجموعة	حبّ الاستطلاع	الاعتناء بالصحّة
الموضوع ٧-١ والموضوع ٧-٢ السلامة في المطبخ	• المحافظة على السلامة أثناء الطهي • ملصق المحافظة على السلامة في المطبخ	نقل المعلومات المكتسَبة إلى الآخرين المرونة عند مواجهة التحدّيات	حبّ الاستطلاع	الاعتناء بالصحّة
الموضوع ٨-١ والموضوع ٨-٢ إعداد الطعام والشراب الصحّي	• طهي الطعام الصحّي • صنع شراب عصير الفاكهة الطبيعي	إيجاد أوجه التشابه والاختلاف إيجاد الروابط بين الأشياء	حبّ الاستطلاع المثابرة	الاعتناء بالصحّة
الموضوع ٩-١ والموضوع ٩-٢ الإسعافات الأوّلية والسلامة	• الإسعافات الأوّلية • مساعدة الآخرين	المرونة عند مواجهة التحدّيات اختيار الحلّ الأفضل	المثابرة	الاعتناء بالصحّة
الموضوع ١٠-١ والموضوع ١٠-٢ السلامة في المنزل	• السلامة في المنزل • القائمة المرجعية للسلامة	إيجاد أوجه التشابه والاختلاف تحسين المهارات السمعية	حبّ الاستطلاع	الاعتناء بالصحّة
الموضوع ١١-١ والموضوع ١١-٢ السلامة في استخدام الطلاء	• السلامة في استخدام الطلاء في المنزل • لوحة جدارية	إعطاء الأفراد أدوارًا مختلفة في المجموعة الثقة بالآخرين لبذل قصارى جهدهم في المجموعة	حبّ الاستطلاع	الاعتناء بالصحّة
شخصيات مصريّة مؤثّرة	• السير مجدي يعقوب			



المحور الرابع الرؤية الفنّية للعالم

المستكشف: نيروبا راو، عالمة نبات

السؤال الرئيس: ما أهمّية التصميم في عالمنا اليوم؟

الدرس	الموضوعات	تكامل المهارات		
		المهارات الحياتية	القِيَم	القضايا والتحديات
الموضوع ١-١ والموضوع ١-٢ تصميم الحدائق وأنواع النباتات	• تصميم حديقة ما • التخطيط لإنشاء حديقة ما	إدراك الذات	احترام البيئة	السلوك المستدام
الموضوع ١-٢ والموضوع ٢-٢ العناية بالأقمشة والملابس	• العناية بالملابس	المحاولة دائمًا لأكون أفضل	تحمّل المسئولية	السلوك المستدام
الموضوع ١-٣ والموضوع ٣-٢ تصميم علامة تجارية	• العلامات التجارية • الشعارات	تشجيع الأشخاص على التعبير عن أفكارهم واحترام وجهات نظر الآخرين المختلفة	تحمّل المسئولية	السلوك المستدام
الموضوع ١-٤ والموضوع ٤-٢ مبادئ التصميم الجيّد	• التصاميم الفعّالة • تصميم حافظة أقلام	اقتراح كيفية تحويل فكرة ما إلى منتج جديد ومبتكر	احترام البيئة	السلوك المستدام
الموضوع ١-٥ والموضوع ٥-٢ الإعلان عن منتجك	• الإعلانات الفعّالة • الحملات الإعلانية	فهم وجهات نظر الآخرين المختلفة	احترام الآخرين	السلوك المستدام
شخصيات مصريّة مؤثّرة	• حسن فتحي			



المحور الثالث

الصحّة والسلامة للجميع

السؤال الرئيس

كيف نستطيع أن نحيا حياة صحّية وسليمة؟

اختيار الطعام الصحّي من الفاكهة والخضروات والبذور والحبوب

لنسلّط الضوء على **المحور الثالث**

في حياتنا اليومية، يجب أن نحافظ على سلامتنا وعلى صحّتنا. كيف يمكننا القيام بذلك؟ وما هي الممارسات الصحّية التي يجب أن نقوم بها؟ في هذا المحور، سنركّز على الإجابة عن هذه الأسئلة كي تعيش بسلامة وصحّة جيّدة في كلّ ناحية من نواحي حياتك.

الموضوع ١-١ وجبة غذائية متوازنة

الأهداف

في نهاية الموضوع، سأكون قادرًا على أن:

- أشرح مكوّنات الوجبة الغذائية المتوازنة.
- أضع مخطّطًا لوجبة غذائية صحّية.
- أفهم أهمّية ممارسة الأنشطة البدنية.

بعد الموضوع، أضع علامة ✓ في المربّع المناسِب لـ «يمكنني أن....».

جيّد جدًّا ☐	جيّد ☐	بحاجة إلى مجهود أكبر ☐
جيّد جدًّا ☐	جيّد ☐	بحاجة إلى مجهود أكبر ☐
جيّد جدًّا ☐	جيّد ☐	بحاجة إلى مجهود أكبر ☐

لنتفاعَلْ معًا

ما أنواع الطعام التي تساعدنا على البقاء في صحّة جيّدة؟

لنتعلَّمْ

تحقيق التوازن في طعامك اليومي

يحبّ علاء أن يتناول وجبة غذائية متوازنة وشهيّة.



فقد قام اليوم بإعداد الكُشري لأُسرته. يتألّف هذا الطبق من العدس والحمّص والبصل والطماطم والأرُز والمكرونة. وقد أعدّ سلطة لذيذة إلى جانب هذا الطبق. يدرك علاء كيف يحقّق التوازن في وجباته. فماذا عنك؟

أُنظر إلى الصورة التي على اليمين ، فهي توضّح أنواع الطعام. عندما تتناول وجبة طعام يجب أن تكون هذه الوجبة متوازنة، وهذا يعني أن تتضمّن وجبتك الغذائية مجموعة متنوّعة من أصناف الطعام وبكمّيات معيّنة. وينطبق ذلك على الوجبات الغذائية الثلاث الرئيسة، وعلى الوجبات الخفيفة التي تتناولها عندما تشعر بالجوع بين الوجبات.

تُعدّ الخضروات والفاكهة جزءًا مهمًّا جدًّا من نظامك الغذائي، لذا يجب تضمينها في كلّ وجبة من وجباتك الغذائية. والحبوب الكاملة هي أيضًا مهمّة وموجودة في الخبز الأسمر (القمح الكامل)، والبرغل، والأرُز البنيّ، والحمّص.

بالطبع، قد لا يشبه طبقك الغذائي الصورة تمامًا. فعلى سبيل المثال، إذا تناولت الدجاج مع المحاشي، تجد الحبوب داخل الخضروات المحشوّة. اِحرص دائمًا على تناول نظام غذائي متنوّع ومتوازن.

إضافة إلى تناول وجبات غذائية متوازنة، من المهمّ أن تمارس الكثير من التمارين الرياضية. فالتمارين الرياضية مفيدة لنا. لذا، يجب أن تمارس النشاط البدني لساعة واحدة يوميًّا. ومن المهمّ أيضًا أن تشرب ماء نظيفًا، يوصي المتخصّصون بشرب ٨ أكواب على الأقلّ من الماء يوميًّا.

نصائح تتذكّرها:

- تناوَل كمّيات من الخضروات والفاكهة.
- اِختر الحبوب الكاملة قدر المستطاع.
- تناوَل اللحوم الخالية من الدهون.
- اِختر الأطعمة غير المقلية بالزيت.
- لا تُضف إلى طعامك الكثير من الزبدة أو الزيت أو السكّر أو الملح.
- تناوَل كمّيات أقلّ من الحلويات، مثل البسكويت وقوالب الحلوى والسكاكر.
- اِشرب الماء النظيف.
- مارِس الرياضة البدنية يوميًّا.

لنستكشِفْ

فكِّر في بعض الأطعمة المفضّلة لديك. كيف يمكنك أن تجعل منها وجبة غذائية متوازنة؟

لنراجِعْ

١. ماذا نعني بتناول وجبة غذائية متوازنة؟

٢. لمَ قد تحتاج إلى كمّيات إضافية من الماء إذا كان الطقس حارًّا أو إذا كنت تمارس نشاطًا بدنيًّا؟

٣. لماذا كان مهمًّا أن تعطي الأولوية لصحّتك؟

الموضوع ١-٢ نتعلّم من خلال التطبيق

الآنَ، بعد أن تعلّمت أساسيات الوجبات الغذائية المتوازنة مع النشاط البدني، ستقوم بإنجاز مهمّتين تساعدانك على مشاركة ما تعلّمته وعلى تطبيقه في حياتك اليومية.

المهمّة ١

تخيَّل أنّك تعمل في وزارة الصحّة، ويتطلب عملك أن توضّح بعض الإرشادات الغذائية. كيف يمكنك أن تستخدم مفهوم الوجبة الغذائية المتوازنة في رسم هرم غذائي. ضَع أصناف الطعام التي ترى أنّ جسمك يحتاج إلى كمّيات كبيرة منها أسفل الهرم، والأنواع التي يحتاج إلى كمّيات أقلّ منها في أعلاه. اِعرض هرمك على زملائك في الفصل.



هرمي الغذائي

المهمّة ٢

عندما تعود إلى المنزل، شارِك ما تعلّمته مع أفراد أُسرتك. اِعرِض عليهم الهرم الغذائي الذي أعددته واشرح النصائح والإرشادات الواجب اتّباعها كي يكون يومنا صحّيًّا. اِستعينوا بالإرشادات في الصفحة المقابلة، ثمّ خطِّطوا معًا للوجبات التي ستتناولونها والأنشطة التي ستمارسونها لمدّة يوم واحد. أُكتب المخطّط الذي أعددتموه في المستطيلات التالية. تأكّد من أن يتضمّن هذا اليوم نشاطًا بدنيًّا واحدًا على الأقلّ. يمكن أن يكون نشاطًا تمارسه بمفردك، مثل ركوب الدرّاجة بعد المدرسة أو نشاطًا تقوم به مع أُسرتك، مثل المشي بعد تناول العشاء.

بعد أن تعدّ المخطّط، حاوِل الالتزام به اليوم الذي قمت بتحديده، ثمّ قدِّم للفصل تقريرًا عنه. اِشرح ما قمت به وكيف اتّبعت بدقّة مخطّطك والإرشادات.

مخطّط وجبتي المثالية وأنشطتي

مخطّط مُعدّ لـ(يوم) ____________________

حتّى يكون غذائي متوازنًا ستتضمّن وجبة فطوري الأطعمة والمشروبات التالية:

حتّى يكون غذائي متوازنًا ستتضمّن وجبة غدائي الأطعمة والمشروبات التالية:

حتّى يكون غذائي متوازنًا ستتضمّن وجبة عشائي الأطعمة والمشروبات التالية:

إذا شعرت بالجوع بين الوجبات سأتناول الأطعمة والمشروبات التالية:

سأمارس هذه الأنشطة البدنية:

لنراجعْ

١. ما الصعوبات التي واجهتها عند وضع مخطّط لوجبة غذائية متوازنة واتّباعها؟ كيف يمكنك جعل هذا الأمر أيسر في المستقبل؟

٢. ما الفائدة من وضع مخطّط مسبق لوجباتنا الغذائية؟

تقييم ذاتي

إرجِع إلى الأهداف المذكورة في بداية الموضوع ١-١، وضَع علامة ✓ في المربّع المناسِب لـ «**يمكنني أن...**».

الموضوع ٢-١ العناصر الغذائية

الأهداف

في نهاية الموضوع، سأكون قادرًا على أن:

بعد الموضوع، أضع علامة ✓ في المربّع المناسِب لـ «يمكنني أن...».

• أحدّد العناصر الغذائية والأطعمة التي تحتوي عليها.	☐ جيّد جدًّا	☐ جيّد	☐ بحاجة إلى مجهود أكبر
• أوضّح أهمّية كلّ من العناصر الغذائية.	☐ جيّد جدًّا	☐ جيّد	☐ بحاجة إلى مجهود أكبر
• أصف منتجات الألبان والعناصر الغذائية المتوفّرة فيها.	☐ جيّد جدًّا	☐ جيّد	☐ بحاجة إلى مجهود أكبر

لنتفاعَلْ معًا

ما أنواع الطعام التي تزوّدك بالطاقة؟

لنتعلَّمْ

أنواع العناصر الغذائية

فريدة سبّاحة ماهرة. هي تعلم أنّها بحاجة إلى تناول وجبات صحّية متوازنة إلى جانب التمرينات. لذا، فهي بحاجة إلى الحصول على أنواع العناصر الغذائية كلّها، وينطبق هذا الأمر علينا نحن أيضًا! لنتعرّف على هذه الأنواع.

الكربوهيدرات وتشمل كلًّا من النشويات والسكّريات. ونجد النشويات في الحبوب وبعض الخضروات مثل البطاطس والأرُز، أمّا السكّر، فيتوفّر بشكل طبيعي في بعض الأطعمة مثل الفواكه والعسل. ويقوم جهازنا الهضمي أثناء عملية الهضم بتحويل الكربوهيدرات إلى سكّر الجلكوز، والذي يزوّدنا بالطاقة التي نحتاج إليها.





البروتينات تحتاج أجسامنا إلى البروتينات لتؤدّي وظيفتها بشكل فعّال وهو بناء الأنسجة وتجديد ما يُتلف منها. ومن الأطعمة التي تحتوي على كمّيات كبيرة من البروتينات، اللحوم والأسماك ومنتجات الألبان والبيض والمكسّرات والبقوليات.



الألياف تُعتبر الألياف مهمّة لعملية الهضم كما تساعد على ضبط مستويات السكّر. ويمكن أن نجدها في الحبوب الكاملة والبقوليات والخضروات والفواكه.



الفيتامينات يحتاجها الجسم للمحافظة على مناعته ومقاومة الأمراض. ومنها فيتامين A الذي يساعد على تقوية النظر ويمكن الحصول عليه من البيض والسمك. أمّا فيتامين C فيساهم في تعزيز مناعة الجسم على محاربة الأمراض، ونجده في بعض الخضروات.



ثمّة الكثير من **الأملاح المعدنية**. نذكر منها الكالسيوم والحديد. فنحن نحتاج إلى الكالسيوم للمحافظة على صحّة العظام والأسنان، ونجده في اللبن والخضروات الخضراء. ويُعتبر الحديد عنصرًا مهمًّا للدم، ونجده في اللحوم الحمراء والأسماك وبعض أنواع الخضروات.



الدهون وهي من مصادر الحصول على الطاقة وتساعد على امتصاص الفيتامينات. ويحتوي كلّ من المكسّرات والبذور والزيتون والسمك والأفوكادو والفاصولياء على دهون صحّية. ويمكننا أيضًا الحصول على كمّيات قليلة من الدهون الموجودة في اللحوم ومنتجات الألبان.



الماء إنّ كلّ ما نأكله ونشربه تقريبًا يحتوي على الماء، وهو عنصر مهمّ جدًّا، فهو يشكّل حوالي ٦٠٪ من وزن أجسامنا. ومن فوائد الماء أنّه يساعد الجسم في التخلّص من السموم، وفي امتصاص بعض الفيتامينات.

لنستكشِفْ

ماذا تناولت البارحة على العشاء؟ أُذكر المكوّنات، ومن ثمّ اذكر العناصر الغذائية التي حصلت عليها من وجبتك.

لنراجِعْ

١. ما العناصر الغذائية المتوفّرة في كلّ من أصناف الطعام التالية: قطعة سمك، طبق من الفول بالزيت والليمون مع خبز، ملوخيّة، حبّة برتقال، قطعة من الجبن؟

٢. ما أهمّية أن تحصل على كلّ أنواع العناصر الغذائية من النظام الغذائي الذي تتّبعه؟

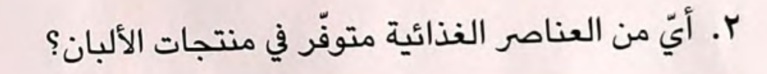
٣. ما الأطباق التي تحبّها؟ وما العناصر الغذائية التي تتضمّنها؟

الموضوع ٢-٢ نتعلَّم من خلال التطبيق

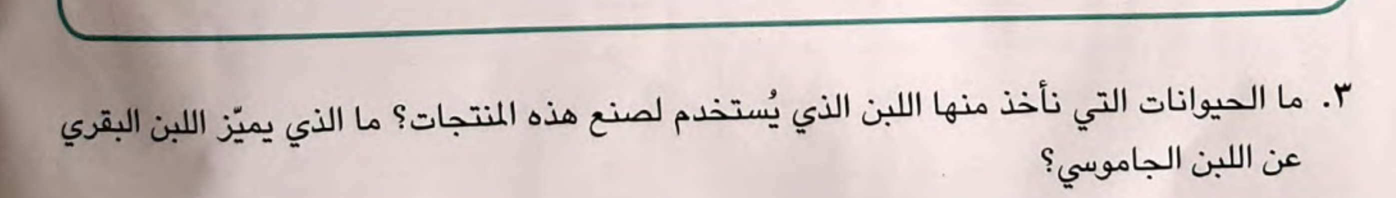
تعلّمت عن أنواع العناصرالغذائية، وعن الأطعمة التي يمكن إيجاد هذه العناصر الغذائية فيها. يُعتبر اللبن ومنتجات الألبان من أحد المصادر الغذائية المهمّة جدًّا، لأنّها تحتوي على الكثير من العناصر الغذائية. فماذا تعرف عن اللبن ومنتجات الألبان الأخرى؟ لنستكشِف ذلك معًا.

أجِب عن الأسئلة التالية، يمكنك استخدام شبكة الإنترنت أو منصّة بنك المعرفة المصري، أو اسأل أحد الأشخاص البالغين، أو قُم بزيارة المكتبة لإيجاد إجابات عن الأسئلة التي تجهلها.

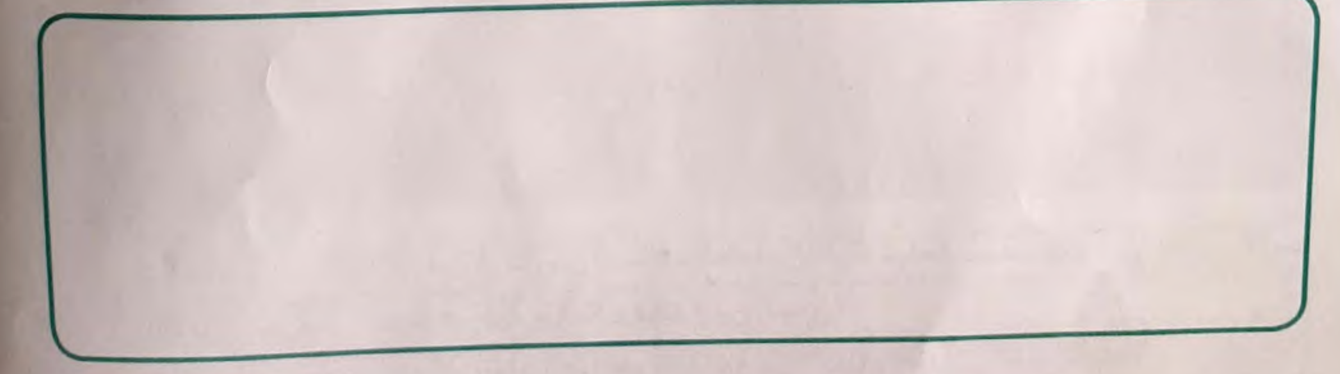
١. ما المنتجات المصنوعة من اللبن؟



٢. أيّ من العناصر الغذائية متوفّر في منتجات الألبان؟



٣. ما الحيوانات التي نأخذ منها اللبن الذي يُستخدم لصنع هذه المنتجات؟ ما الذي يميّز اللبن البقري عن اللبن الجاموسي؟





٤. أيّ من منتجات الألبان هو المفضّل لديك؟ ما الذي بإمكانك إضافته إليه كي تجعله يحتوي على المزيد من العناصر الغذائية؟

٥. هناك بعض الأشخاص الذين لديهم مشكلة صحّية في هضم الألبان. هل يمكنك أن تقترح عليهم بدائل تحتوي على العناصر نفسها؟



الآن، بعد أن أجبت عن الأسئلة كلّها، انظر إلى قائمة إجاباتك عن منتجات الألبان في السؤال ١. أجرِ استطلاعًا سريعًا مع زملائك في الفصل، واكتشِف ما هو منتج الألبان المفضّل لديهم الموجود في قائمتك. بعد جمع كلّ البيانات، قُم بعمل رسم بياني بالأعمدة يوضّح كم تلميذًا اختار كلّ منتج من منتجات الألبان.

لنراجِعْ

١. ماذا تعلّمت عن العناصر الغذائية المتوفّرة في منتجات الألبان؟

٢. لماذا تُعتبر منتجات الألبان صناعة مهمّة في مصر؟

تقييم ذاتي

اِرجِع إلى الأهداف المذكورة في بداية الموضوع ٢-١، وضَع علامة ✓ في المربّع المناسِب لـ «**يمكنني أن...**».

الأهداف

في نهاية الموضوع، سأكون قادرًا على أن:

- أوضّح كيف يكون الطعام صحّيًا.
- أشرح ما الذي يجعل الوجبة الغذائية متوازنة.
- أقدّم اقتراحات مبدعة لإعداد أطباق غذائية صحّية.

بعد الموضوع، أضع علامة ✓ في المربّع المناسِب لـ «يمكنني أن....».

جيّد جدًّا	جيّد	بحاجة إلى مجهود أكبر
جيّد جدًّا	جيّد	بحاجة إلى مجهود أكبر
جيّد جدًّا	جيّد	بحاجة إلى مجهود أكبر

لنتفاعَلْ معًا

نحبّ جميعًا أن نتناول وجبة خفيفة بين الوجبات، ما هي الوجبة الخفيفة التي تفضّلها؟ وهل هي صحّية؟

لنتعلّمْ

ماذا علينا أن نأكل؟ وكم هي الكمّية؟

تعرف ريم أنواع العناصر الغذائية، وتعلم أنّها تساعد جسمها على الاستمرار في النموّ.

مقبّلات وأطعمة باردة



يُعتبر الطعام جيّدًا إذا احتوى على كمّية كبيرة من الفيتامينات والمعادن. ومنها الخضروات الداكنة اللون والفواكه والحبوب الكاملة والبقوليات والمكسّرات ومنتجات الألبان واللحوم الخالية من الدهون والأسماك والبيض.

أمّا الوجبات السريعة والمشروبات التي تحتوي على كميّات من الملح أو الدهون أو السكّر فهي أطعمة غير صحّية.

يحتاج الأطفال بشكل خاصّ إلى وجبات متوازنة غنية بالعناصر الغذائية لمساعدة أجسامهم على النموّ. لذلك تهتمّ الدولة بصحّة الأطفال في المدارس ونموّهم السليم من خلال عدّة مبادرات تقوم بها في المدارس لحماية صحّة الأطفال وتحسينها.

يجب أن يشمل النظام الغذائي للأطفال الخضروات والفواكه والحبوب الكاملة والبروتينات. والعديد من الأطعمة الشائعة غني بالعناصر الغذائية، فالكُشري على سبيل المثال، يحتوي على الأرز والمكرونة وهي من الحبوب الكاملة، والبقوليات وهي من البروتينات، إضافة إلى الطماطم والبصل أي الخضروات. كما يمكننا أن نتناول أحيانًا وبكمّيات قليلة الأطعمة الغنية بالسكّريات والدهون.

تحاول أُسرة ريم أن تختار وجبات صحّية للغداء، للحصول من خلالها على كلّ العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم. فوجبة الغداء المفضّلة لديهم هي الملوخيّة، هذا الطبق المصنوع من مرق الدجاج مليء بأوراق الخضروات الخضراء، هذا الطبق يغذّي ويشبع في آن معًا. والوجبة الأخرى المفضّلة لديهم هي المحاشي والتي تتوفّر فيها العناصر الغذائية، وذلك من خلال الأرُز والخضروات مثل الكوسا، ويمكننا إضافة القليل من اللحم المفروم لترتفع قيمته الغذائية.

ثمّة طريقة سهلة يمكننا القيام بها لجعل أطباقنا صحّية أكثر، وذلك من خلال القيام ببعض التغييرات. فريم وجدّتها تُعدّان طبق البليلة باستخدام القمح والحليب وقليل من السكّر، وبهذه الطريقة يكون الطبق لذيذًا وصحّيًا أكثر.

لنستكشِفْ

ماذا تناولت البارحة على الغداء؟ هل كانت وجبتك صحّية؟ أُذكر وجبة خفيفة صحّية بإمكانك تناولها غدًا.

لنراجِعْ

١. في رأيك، إلى أيّ حدٍّ نظامك الغذائي صحّي؟ وكيف يمكنك تحسينه؟

٢. أيّ من الطبقين التاليين غنيّ أكثر بالعناصر الغذائية: طبق الملوخيّة مع الأرُز البنيّ أم طبق المكرونة البيضاء مع الجبنة؟ ولماذا؟

٣. هل تعتقد أنّه من المهمّ أن تعرف العناصر الغذائية الموجودة في الأطعمة التي تتناولها؟ ولماذا؟

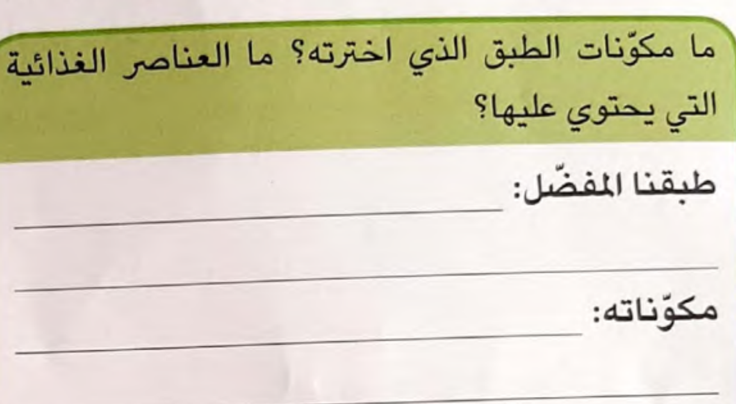


الموضوع ٣-٢ نتعلّم من خلال التطبيق

الآن، بعد أن فهمت المزيد عن الوجبات المتوازنة والغنية بالعناصر الغذائية، ستعمل ضمن مجموعة لتضع مخطّطًا لوجبة مثالية.

تخيّل أنّك أنت وزملاؤك في المجموعة تعملون في شبكة تليفزيونية مخصّصة للطهي. اليوم، ستعملون معًا لإعداد برنامج تليفزيوني عن الوجبات الغذائية المتوازنة وعرض هذا البرنامج. ستبتكرون وجبة غذائية جديدة متوازنة، وستقومون بمناقشتها.

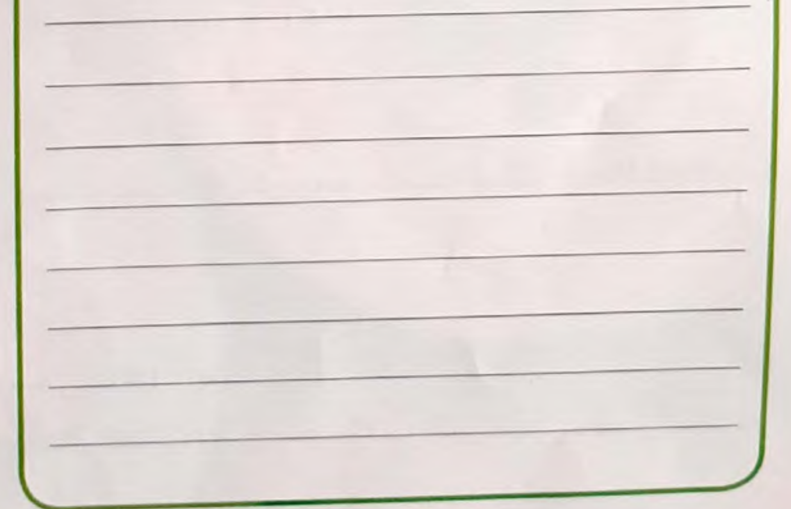
الخطوة ١: إختر طبقًا تحبّونه كلّكم في المجموعة. إليك بعض الأفكار لمساعدتك على البدء:



ما مكوّنات الطبق الذي اخترته؟ ما العناصر الغذائية التي يحتوي عليها؟

طبقنا المفضّل: ____________________

مكوّناته: ____________________



العناصر الغذائية الموجودة فيه: ____________________



سلطة بلدي



فول مدمّس



شكشوكة

الخطوة ٢: فكِّر في بعض الطرق الجديدة والمتنوّعة لإعداد الطعام بشكل مختلف ومبتكر وأكثر توازنًا وغنًى بالعناصر الغذائية.

تغييراتنا المبتكرة لإعداد الطبق:

الخطوة ٣: خصِّص لكلّ فرد في المجموعة دورًا يؤدّيه في البرنامج التليفزيوني.

دورنا:

تدرَّب على ما ستسأله أو تقوله عن طبقك في العرض، وتأكَّد من وصفك لطبقك، وفسِّر التغييرات التي أدخلتها إليه ليصبح صحّيًا وشهيًّا، واشرح لماذا هو صحّي ومتوازن من الناحية الغذائية.

الخطوة ٤: اِعرض أمام الفصل «برنامجك التليفزيوني»، أو سجِّله في حال كان لديك هاتف ذكي أو جهاز تسجيل الفيديو.

لنراجِعْ

١. هل استمتعت بالعمل ضمن مجموعة؟ ولماذا؟

٢. فكِّر في طبق آخر يمكنك أن تعدّله وتقوم بتغييره. ما المكوّنات التي ستضيفها إليه أو ما الخطوات التي ستغيّرها لتجعل هذا الطبق أكثر غنًى بالعناصر الغذائية؟

تقييم ذاتي

اِرجِع إلى الأهداف المذكورة في بداية الموضوع ٣-١، وضَع علامة ✓ في المربّع المناسِب لـ «**يمكنني أن...**».





الأهداف

في نهاية الموضوع، سأكون قادرًا على أن:

بعد الموضوع، أضع علامة ✓ في المربّع المناسِب لـ «يمكنني أن...».

• أتعرّف على العوامل التي تجعل بعض الأطعمة غير صحّية.	جيّد جدًّا ☐	جيّد ☐	بحاجة إلى مجهود أكبر ☐
• أقارن بين الأطعمة الصحّية وغير الصحّية.	جيّد جدًّا ☐	جيّد ☐	بحاجة إلى مجهود أكبر ☐
• أشارك في نقاش مع زملائي في الفصل حول الطعام الصحّي وغير الصحّي.	جيّد جدًّا ☐	جيّد ☐	بحاجة إلى مجهود أكبر ☐

لنتفاعَلْ معًا

إذا كنت تملك مبلغًا من المال، لتنفقه في شراء بعض الأطعمة. فما الأطعمة التي تفضّل شراءها؟ ولماذا؟

لنتعلَّمْ

المشكلة مع الوجبات السريعة

يتناول يوسف الوجبات السريعة بين الوجبات، مثل الدجاج المقلي والبطاطس المقلية والمشروبات الغازية والحلوى. في بعض الأحيان، يشعر بعدم الارتياح. أمّا أخته ريم، فتفضّل الوجبات الخفيفة مثل «الترمس»، الذي يحتوي على نسبة عالية من البروتين، أو «الذرة المشوية» الغنية بالألياف والفيتامينات والمعادن.

فمن منهما اتّخذ الخيارات الأفضل، يوسف أم ريم؟ وكيف يمكننا اتّخاذ الخيارات الأفضل بالنسبة إلى الطعام؟

إنّ الوجبات السريعة مغرية، يمكن الحصول عليها بسهولة. عادة ما يكون مذاقها لذيذ. ولكنّها ليست صحّية.



وعلى الرغم من ذلك، نحبّ أن نتناول وجبة خفيفة، كيف بإمكاننا إعداد وجبة خفيفة نموذجية من الوجبات السريعة وتكون صحّية أكثر؟

كيف يمكننا أن نجعل نموذجًا من وجبة سريعة خفيفة أكثر صحّة؟ ماذا بالنسبة إلى البطاطس المشوية بدلًا من البطاطس المقلية؟ وبدلًا من المشروبات الغازية، يمكننا أن نشرب الماء أو عصير الفاكهة الطبيعي الذي يحتوي على القليل من السكّر. كما ويمكننا أيضًا أن نتناول أطباقًا، مثل البليلة أو حمّص الشام. كم بإمكانك أكثر أن تفكّر فيه؟

يمكننا جميعًا اتّخاذ خيارات أفضل في ما يتعلّق بالوجبات التي نتناولها. ماذا يمكنك أن تنصح يوسف لتغيير عاداته الغذائية فتصبح صحّية أكثر؟ هل يمكنك أن تفعل شيئًا لتغيير نظامك الغذائي؟

لنستكشِفْ

فكّر في الوجبات الخفيفة غير الصحّية التي تحبّ تناولها، وكيف بإمكانك أن تجعل منها وجبات صحّية أكثر؟

لنراجِعْ

١. ما الذي يجعل الوجبات السريعة أقلّ صحّة من الوجبات الأخرى؟
٢. ما الوجبات الخفيفة الصحّية التي بإمكانك أن تأخذها إلى المدرسة؟
٣. في رأيك، هل الطعام المُعَدّ في المنزل صحّي أكثر من الطعام الذي تشتريه من المطاعم والباعة؟ وهل طعمه ألذّ؟ ولماذا؟



الموضوع ٤-٢ نتعلَّم من خلال التطبيق

ستقوم بإجراء مناقشة في فصلك حول موضوعات متعلّقة بالوجبات السريعة. فالمناقشة هي عملية تبادل للآراء والحجج. في المناقشة، تُبدي رأيك وتدعمه بأسباب وتبريرات. ومن ثمّ تستمع إلى آراء زملائك موضحًا سبب موافقتهم الرأي أو اعتراضك. فلنبدأ!

أوّلًا، اختر أحد الموضوعات من الجدول أو سيُحدِّد لك معلّمك موضوعًا، وستكون في المجموعة (أ) أو في المجموعة (ب).

الموضوع	المجموعة (أ)	المجموعة (ب)
١.	لا يجب أبدًا على الأطفال تناول الحلوى والمشروبات الغازية.	من المسموح أحيانًا أن يتناول الأطفال الحلوى والمشروبات الغازية.
٢.	يجب على المدارس أن تمنع تناول الحلوى والمشروبات الغازية في فترة الاستراحة.	يجب أن تُترك للأطفال الحرّية لاختيار ما يريدون تناوله في فترة الاستراحة.
٣.	يجب على المدارس مصادرة كلّ الحلوى والمشروبات الغازية التي يُحضرها التلاميذ إلى المدرسة.	لا يحقّ للمدارس أن تأخذ أيّ طعام من أيّ تلميذ.

الآن، حان الوقت لتفكّر بالحجج التي ستقدّمها. اِعمل مع زملائك في المجموعة، وفكّر في أدلّة وبراهين لدعم موقفك. يمكن أن تكون هذه الأدلّة تجارب شخصية أو حقائق أو آراء. يتمثّل هدفك في إقناع زملائك بأنّ لديك الحجّة الأقوى. تأكّد من الاستعانة بمصادر موثوقة لإقامة حججك.

حججنا وأدلّتنا وبراهيننا:

يجب أن تفكّر أيضًا في موقف المجموعة المنافسة. ماذا قد تقول؟ إذا كنت تملك فكرة عن الحجج التي قد تقدّمها، يمكنك أن تفكّر في طرق الردّ عليها. يتمثّل هدفك في تقديم الحجّة الأقوى.



الحجج التي قد تقدّمها المجموعة الأخرى:

كيف يمكننا الردّ عليها:

الآن، أصبحت جاهزًا للمشاركة في المناقشة. سيقوم كلّ من المجموعتَين بعرض الحجج. بعدها، سيصبح بإمكان كلّ مجموعة الردّ على حجج المجموعة الأخرى.

تذكَّر أن تحترم زملاءك في الفصل حتّى وإن كنت لا توافقهم الرأي. ليستمع كلّ منكم إلى آراء الآخرين، ولا تُقاطع أحدًا أو ترفع صوتك أو تتكلّم بفظاظة.

لنراجِعْ

١. هل وجدت صعوبة في بناء الحجج لدعم موقفك؟ برِّر إجابتك.

٢. كيف تستطيع مدرستك مساعدة التلاميذ على اختيار وجبات طعام ووجبات خفيفة صحّية أكثر؟

تقييم ذاتي

اِرجِع إلى الأهداف المذكورة في بداية الموضوع ٤-١، وضَع علامة ✓ في المربّع المناسِب لـ «**يمكنني أن...**».



الموضوع ٥-١ المحافظة على سلامة الطعام

الأهداف

في نهاية الموضوع، سأكون قادرًا على أن:	بعد الموضوع، أضع علامة ✓ في المربّع المناسِب لـ «يمكنني أن...».		
• أفهم الحاجة للمحافظة على سلامة الطعام.	جيّد جدًّا	جيّد	بحاجة إلى مجهود أكبر
• أصف إرشادات السلامة الغذائية.	جيّد جدًّا	جيّد	بحاجة إلى مجهود أكبر

لنتفاعَلْ معًا

لماذا يجب أن نحافظ على نظافة المطبخ؟

لنتعلَّمْ

الطعام الآمن للأكل



يعلم فارس ما الذي يجعل الطعام مغذّيًا، ولكنّه لا يعرف ما الذي يجعله آمنًا للأكل. فصباح اليوم، أكل شطيرة بقيَت على منضدة المطبخ طوال الليل. فأُصيب بالمرض واضطرّ إلى البقاء في المنزل بدلًا من الذهاب إلى المدرسة. غير أنّ هذه التجربة علّمته درسًا مهمًّا. يفسد العديد من الأطعمة إن لم يتمّ حفظها بطريقة مناسِبة، وحتّى إن لم تبدُ لنا فاسدة، فقد يكون من الخطير تناولها.


البكتيريا والعفن

تعيش كائنات دقيقة مثل البكتيريا والعفن والفطريات في الهواء وعلى الأسطح في المطبخ وفي الطعام. تتغذّى هذه الكائنات على السكّريات والعناصر الغذائية الأخرى، وتنمو في ظروف بيئية دافئة ورطبة. لهذا السبب، من المهمّ الإبقاء على بعض الأطعمة باردة.

إذا تركت اللحم أو الدجاج أو السمك أو اللبن خارج الثلّاجة لأكثر من ساعة عندما يكون الطقس حارًّا (ولمدّة ساعتين عندما يكون الطقس أكثر برودة)، فقد تمرض إذا تناولتها. والفواكه والخضروات التي تبقى خارج الثلّاجة قد تبدأ بالتخمّر بعد فترة من الوقت، وقد تصبح ليّنة وتظهر عليها بقع داكنة وتفوح منها رائحة حموضة. كما أنّها قد تجذب الذباب والحشرات الأخرى. وحتّى داخل الثلّاجة، معظم الطعام قد يبدأ بالتعفّن إذا تُرك لفترة طويلة.



يعمل والد فارس في مطعم، حيث يهتمّ كثيرًا بنظافة المطبخ. لذا، أحضرَ معه بطاقة تتضمّن بعض الإرشادات التي يجب على فارس تذكّرها.

إرشادات للمحافظة على سلامة الطعام

- [ ] إستخدِم المكوّنات الطازجة فقط.
- [ ] أبقِ اللحوم ومنتجات الألبان في الثلّاجة إلى أن يحين وقت استخدامها.
- [ ] إغسل الفواكه والخضروات وتخلّص من الفاسد منها.
- [ ] إستخدِم لوح تقطيع وسكّينًا نظيفَين، واغسلهما بعد تقطيع اللحوم للقضاء على كلّ البكتيريا.
- [ ] إغسل يدَيك باستمرار واستخدِم الصابون واشطفهما بالماء جيّدًا، أو ارتدِ القفّازات (وقُم بغسلها أيضًا).
- [ ] إذا كان شعرك طويلًا، فاربطه إلى الخلف أو قُم بتغطيته.
- [ ] إمسح المناضد في المطبخ بمعقّم قبل إعداد الطعام وبعده.
- [ ] ضَع الطعام الذي لم تستخدمه في الثلّاجة، ولا تتركه على البوتاجاز أو المنضدة.

اضطرّ فارس إلى المرور بتجربة صعبة كي يتعلّم عن سلامة الغذاء، ولكن، لا داعي لأن يحدث معك الشيء نفسه! فقد أصبحت تعلم كيف تحافظ على سلامتك وسلامة طعامك.

لنستكشِفْ

ماذا يحدث للخبز إذا تركته على منضدة المطبخ في كيس بلاستيكي لعدّة أسابيع؟ هل تأكله؟ ولماذا؟

لنراجِعْ

١. لماذا يجب المحافظة على نظافة يديك وأسطح المطبخ؟
٢. في رأيك، لماذا بعض أصناف الطعام، مثل الدقيق أو الأرُز، لا تبرّد في الثلّاجة؟
٣. بعض الأشخاص يتركون الطعام خارج الثلّاجة لساعات عدّة بعد طهيه. الآن، بعد أن تعلّمت عن السلامة الغذائية، ماذا تقول لهم؟



ستجري اختبارًا يمكنك من خلاله مراقبة عملية نموّ العفن والبكتيريا. أوّلًا، تحتاج إلى تجميع الموادّ التالية:



- ثلاثة أوعية مع أغطيتها (أو أكثر)

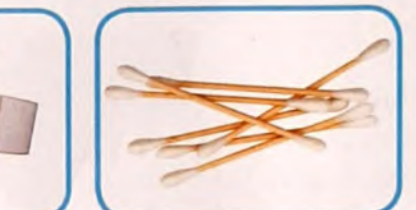


- ظرفان من الجيلاتين





- مكعّب واحد من مرق لحم البقر
- ٢٥٠ ملّيلترًا من الماء



- ملعقتان صغيرتان من السكّر





- أعواد قطنية





- ملصقات أو بطاقات لاصقة يمكن الكتابة عليها
- فوطة مطبخ



الخطوة ١ أُطلب من شخص بالغ أن يساعدك على غلي الماء. أَضِف السكّر ومكعّب المرق والجيلاتين واخلطها جيّدًا حتّى تذوب كلّ المكوّنات. قُم بتغطية الخليط واتركه جانبًا لبضع دقائق.



الخطوة ٢ أُسكب الخليط وهو ساخن، بالتساوي في الأوعية، وقُم بتغطيتها باستخدام فوطة مطبخ نظيفة. دَع الخليط ليبرد بالكامل.



الخطوة ٣ اِمسح بعود قطن نظيف أيًّا من الأسطح المحيطة بك، مثل طاولة المطبخ أو الأرض أو لوح التقطيع أو أيِّ شيء بحوزتك.



الخطوة ٤ اِمسح بعود القطن نفسه أعلى خليط أحد الأوعية، ثمّ غطِّه واكتب عليه اسم السطح أو الشيء الذي قمت بمسحه. كرِّر الخطوة نفسها مستخدمًا عود قطن جديدًا ونظيفًا ووعاءً مختلفًا لكلّ سطح تختبره.



الخطوة ٥ ضَع الأوعية في مكان آمن، حيث لا يلمسها أحد. اِنتظِر لترى ما الذي سيحدث. بعد بضعة أيّام، من المفترض أن تبدأ برؤية العفن والبكتيريا تنمو عليها.

الخطوة ٦ دوِّن النتائج في الجدول أدناه، وقُم بالتقاط الصور أيضًا إذا كان ذلك ممكنًا.

ما الذي أراه لاحقًا ...

ثلاثة أيّام	أسبوع واحد	عشرة أيّام	أسبوعان

لنراجِعْ

١. ما الذي تعلّمته عن العفن والبكتيريا كنتيجة لهذه التجربة؟

٢. لمَ من المهمّ أن تغسل يديك باستمرار؟

تقييم ذاتي

اِرجِع إلى الأهداف المذكورة في بداية الموضوع ٥-١، وضَع علامة ✓ في المربّع المناسِب لـ «**يمكنني أن...**».



الموضوع ٦-١ الشراب الطبيعي والشراب الصناعي

الأهداف

في نهاية الموضوع، سأكون قادرًا على أن:

- أتعرّف على المكوّنات والعناصر الغذائية في كلّ من الشراب الطبيعي والصناعي وأميّز بينهما.
- أحدّد الحلول للمشكلات التي قد تنتج أثناء صناعة الشراب الطبيعي.
- أتبع إجراءات السلامة المهنية في صنع منتجات الفاكهة.

بعد الموضوع، أضع علامة ✓ في المربّع المناسِب لـ «يمكنني أن...».

☐ جيّد جدًّا ☐ جيّد ☐ بحاجة إلى مجهود أكبر

☐ جيّد جدًّا ☐ جيّد ☐ بحاجة إلى مجهود أكبر

☐ جيّد جدًّا ☐ جيّد ☐ بحاجة إلى مجهود أكبر

لنتفاعَلْ معًا

أيّ شراب فاكهة تحبّ؟ ولماذا؟

لنتعلَّمْ

التمييز بين الشراب الطبيعي والشراب الصناعي

خيّرت دارين ابنة أخيها «نسمة» بين شرابَين. بالرغم من أنّ كلَيهما بنكهة المانجو، إلّا أنّهما يختلفان إلى حدّ كبير. فالشراب الأوّل شراب **طبيعي**، أمّا الشراب الثاني فهو شراب **صناعي**.



عصير المانجو

إنّ الشراب الطبيعي هو مزيج من الماء والسكّر وعصير الفاكهة الطبيعي، فيما يتكوّن الشراب الصناعي من السكّر والماء وكمّية قليلة من المنكّهات والملوّنات الطبيعية أو الصناعية، وغالبًا ما يحتوي على نسبة أعلى من السكّر مقارنة بالشراب الطبيعي. ويمكن تحويل كلّ من الشراب الطبيعي والصناعي إلى شراب مركّز يُخلط مع الماء.

الفائدة الغذائية

بما أنّ الشراب الطبيعي يحتوي على الفاكهة، فإنّه بالتالي غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية. أمّا الشراب الصناعي، فيتكوّن من الماء والسكّر ممّا يزوّدك بالطاقة، إلّا أنّ كمّية العناصر الغذائية المتوفّرة فيه قليلة جدًّا.

طريقة إعداد الشراب وحفظه

يعمل شريف، عمّ نسمة، في معمل يصنع شراب عصير الفاكهة الطبيعي. ذهبت برفقته إلى مكان عمله فشرح لها كيف يتمّ خلط الشراب وتعبئته في زجاجات لبيعه في المتاجر.

يقوم شريف بتسخين الشراب إلى درجات حرارة مرتفعة ممّا يساعد في القضاء على البكتيريا. كما يقوم بإضافة مادّتَين حافظتَين لحماية الشراب من العفن والبكتيريا. الآن، أصبحت زجاجات الشراب تدوم لوقت أطول من دون أن تفسد.

تحدث بعض المشكلات أثناء صناعة الشراب، ولكنّ شريف يعرف كيف يحلّها. بدا لون الشراب داكنًا جدًّا، ما يعني أنّ السكّر المُستخدَم في صناعته غير نظيف. لذا، قام شريف بإعلام العمّال عن كيفية استخدام السكّر النظيف والصافي. وفي شراب آخر، ظهرت طبقتان منفصلتان، طبقة صافية وطبقة عكرة، لأنّ السكّر لم يُخلط بالشكل الصحيح. لذا، طلب شريف من العمّال إضافة السكّر إلى السائل عندما يكون ساخنًا ليسهل خلطه.

الآن، أصبحت نسمة تعرف كيفية صناعة شراب عصير المانجو، تعرف أنّ الشرابَين الطبيعي والصناعي آمنان للشرب. ولكنّها تعي جيّدًا أنّ الشراب الطبيعي صحّي أكثر!

لنستكشِفْ

فكِّر في بعض أنواع الشراب الذي يتمّ تقديمه في المناسبات الخاصّة. صِف شكله وطعمه. هل هو شراب طبيعي أم صناعي؟ كيف تتمّ صناعة كلّ من الشرابَين وممَّ هما مكوّنان؟ كيف تشعر عند شربهما؟

لنراجِعْ

١. أُذكر الطرق التي يتشابه فيها كلّ من شراب العصير الطبيعي والصناعي.

٢. ما نوع الشراب الذي قد يكون أكثر صحّة، الشراب الطبيعي أو الصناعي؟ برِّر إجابتك.

٣. إذا كنت تقوم بصنع شراب طبيعي في المنزل، فهل ستحتاج إلى استخدام طرق حفظ الشراب نفسها كما في المعمل؟ ولماذا؟



تعلّمت في الموضوع ٥-١، عن كيفية المحافظة على سلامة الطعام، وفي الموضوع ٦-١، عن صنع شراب عصير الفاكهة. الآن، ستستخدم المعلومات التي تعلّمتها لتُعِدّ منتجًا من الفاكهة. يمكن أن يكون هذا المنتج سلطة فاكهة أو مربّى أو حلوى مصنوعة من الفاكهة أو عصيرًا طبيعيًّا.

الخطوة ١: اِختاروا وصفة. اِستعينوا بكتاب للطبخ أو أجروا بحثًا على شبكة الإنترنت. قد تجدون مقطع فيديو على شبكة الإنترنت يساعد في توجيهكم إلى إعداد المنتج.

....

الخطوة ٢: وزِّعوا الأدوار على أفراد المجموعة. على سبيل المثال، قد يؤدّي أحدكم دور رئيس الطهاة، وآخر دور الطاهي المساعد، وأحد آخر دور المسئول عن النظافة والسلامة.

....

الخطوة ٣: أعِدّوا قائمة بالمهامّ التي يتعيّن عليكم القيام بها قبل إعداد الوصفة، وأثناء إعدادها، وبعد الانتهاء من إعدادها.

قبل البدء بالإعداد:

- ☐ تأمين المكوّنات
- ☐ غسل اليدين جيّدًا
- ☐ ____________
- ☐ ____________
- ☐ ____________
- ☐ ____________

أثناء الطهي:

- ☐ ____________
- ☐ ____________
- ☐ ____________
- ☐ ____________
- ☐ ____________
- ☐ ____________
- ☐ ____________
- ☐ ____________
- ☐ ____________



☑ **بعد الانتهاء من الإعداد:**

☐ غسل الأطباق

☐ ______________________

☐ ______________________

☐ ______________________

☐ ______________________

الآن، حان وقت صناعة منتجكم. ضَعوا علامة صحّ إلى جانب كلّ مهمّة بعد إكمالها. إذا كان ذلك ممكنًا، فاطلبوا من أحدكم أن يسجّل النشاط بواسطة آلة تصوير فيديو، وإذا لم يكن ذلك ممكنًا، فالتقِطوا صورًا للمنتج النهائي أو قوموا برسم صورة له.

تشارَك المنتج مع زملائك في المجموعة والأشخاص البالغين الذين أشرفوا على عملك. ماذا كان رأيهم في المنتج؟ اُكتب وصفًا في المستطيل أدناه يتضمّن تعليقات وملاحظات كلّ من قام بتذوّق هذا المنتج.

الآراء حول المنتج النهائي

لنراجِعْ

١. ماذا فعلت لتضمن أنّ الطعام آمن وصحّي ونظيف أثناء إعدادك الوصفة؟ ما الذي ستقوم به بشكل مختلف في المرّة القادمة إذا أردت إعداد هذا المنتج مرّة ثانية؟

٢. ما أهمّية اتّباع الخطوات في إعداد الوصفة؟

تقييم ذاتي

اِرجع إلى الأهداف المذكورة في بداية الموضوع ٦-١، وضَع علامة ✓ في المربّع المناسِب لـ «**يمكنني أن...**».



الموضوع ٧-١ السلامة في المطبخ

الأهداف

في نهاية الموضوع، سأكون قادرًا على أن:	بعد الموضوع، أضع علامة ✓ في المربّع المناسِب لـ «يمكنني أن...».
• أحدّد المخاطر المحتمَلة التي قد أصادفها في المطبخ.	☐ جيّد جدًّا ☐ جيّد ☐ بحاجة إلى مجهود أكبر
• أشرح كيفية الحفاظ على السلامة عند استخدام الأجهزة والأدوات.	☐ جيّد جدًّا ☐ جيّد ☐ بحاجة إلى مجهود أكبر
• أُعِدّ نصائح للحفاظ على السلامة عند استخدام أجهزة وأدوات أخرى في المنزل وأعرضها.	☐ جيّد جدًّا ☐ جيّد ☐ بحاجة إلى مجهود أكبر

لنتفاعَلْ معًا

ما هي بعض المخاطر التي قد تواجهها أثناء إعدادك الطعام في منزلك في المطبخ؟ لماذا من المهمّ أن تعرف كيفية الحفاظ على سلامتك؟

لنتعلَّمْ

كيفية الحفاظ على سلامتنا في المطبخ

تستمتع مريم بالطهي وإعداد الطعام في المنزل مع والدَيها، وتعرف مختلف قواعد السلامة في المطبخ وتطبّقها. فتستخدم البوتاجاز بشكل يحافظ على سلامتها، وتقوم بإشعال عود الكبريت بعيدًا عنها عندما تريد إشعال البوتاجاز، كما أنّها توجّه مقابض الأواني بعيدًا عن طرف البوتاجاز. وتعرف مريم أيضًا كيف تحافظ على سلامتها عند استخدام السكّين، فتقوم بتقطيع الطعام بعيدًا عن يدَيها ولا تقطّع الطعام أبدًا مباشرة فوق حوض المطبخ.



مجموعة من أدوات المطبخ

اليوم، تتسوّق مريم مع والدَيها لشراء أدوات جديدة للطّهي، فينظرون في الخيارات المختلفة قبل أن يتّخذوا قرارًا بشراء أيّ منها. تحبّ مريم مظهر المقلاة المصنوعة من الألومنيوم، وخاصّة لأنّها مطلية بألوان مختلفة من الخارج وثمنها زهيد. ولكنّ والدَيها يخبرانها بأنّ مقلاة الألومنيوم قد تتفاعل مع الأطعمة الحمضية عندما تتعرّض إلى درجات حرارة عالية، وتنبعث منها جزيئات الألومنيوم في الطعام.

ويوجد في المتجر أيضًا الكثير من الأواني ذات الطلاء غير اللاصق. وبالرغم من أنّها تسخن بسرعة ولا يلتصق الطعام بها، أي أنّ الطّعام لا يحترق بسرعة فيها ويسهل تنظيفها، إلّا أنّها، بسبب الطلاء غير اللاصق، فقد تكون سامّة عند خدش الطلاء.

لذلك، تقترح والدة مريم شراء الأواني المصنوعة من الفولاذ المقاوِم للصدأ (الإستنلس) لأنّها صلبة ومتينة. وإذا كان الفولاذ المقاوِم للصدأ ذا جودة جيّدة، يدوم لفترة طويلة جدًّا، حتّى أنّ مريم ستستطيع استعارة هذه الأواني المصنوعة من الفولاذ المقاوِم للصدأ من والدتها عندما تكبر وتنتقل للعيش في منزلها الخاصّ. وفي الوقت نفسه، فإنّ الفولاذ المقاوِم للصدأ خفيف الوزن ولا يتفاعل مع الأطعمة الحمضية، ممّا يعني أنّ أُسرة مريم تستطيع استخدامها لإعداد صلصات الطماطم والأطباق التي تحتوي على الليمون من دون أن تتسرّب أيّ موادّ كيميائية إلى الطعام فتفسده بإعطائه طعمًا معدنيًّا.

ويقوم والدا مريم بشراء أدوات أخرى للمطبخ، ولكنّهما يتجنّبان الأدوات البلاستيكية لأنّها يمكن أن تذوب إذا ما تُركت في إناء ساخن، كما أنّها تضرّ بالبيئة. بناءً على ذلك، يشتري والدا مريم بعض الملاعق لتقديم الطعام مصنوعة من الفولاذ المقاوِم للصدأ لأنّها لا تجمع البكتيريا ولا تمتصّ الروائح، ويقومان بشراء أيضًا بعض الملاعق المسطّحة المصنوعة من السيليكون، لأنّ السيليكون مرِن وغير لاصق، فلا يخدش الأواني.

لنستكشِفْ

فكّر في إرشادات وقواعد السلامة التي تعلّمتها لتحافظ على السلامة في المطبخ. ما الأمور التي يجب أن تقوم بها عند استخدام الأدوات والمعدّات المختلفة في المطبخ؟ وما الأمور التي عليك أن تتجنّبها؟

لنراجِعْ

١. ما المعدّات والأدوات الأخرى التي تستخدمها في المطبخ؟ وما الأخطار المحتمَلة التي قد تنشأ من استخدامها؟ وكيف يمكنك المحافظة على سلامتك عند استخدامها؟

٢. كيف يمكنك مساعدة أُسرتك في المحافظة على السلامة والصحّة وتجنّب الحوادث والإصابات في المطبخ؟



الموضوع ٧-٢ نتعلَّم من خلال التطبيق



الآن، وبعد أن قرأت عن بعض الإرشادات حول الاستخدام الآمن والصحّي لبعض أدوات الطهي، صمِّم ملصَقًا بسيطًا يشرح معايير اختيار الأدوات والمعدّات الآمنة والصحّية.

اِستعِن بمخطّطات التنظيم التالية لتساعدك على تنظيم ملصقاتك وأفكارك المتعلّقة بالمحافظة على السلامة. فكِّر في كيفية تنفيذ هذا العمل ضمن مجموعة، وفي كيفية تبادل المعلومات والبحث عن معلومات إضافية عن كيفية المحافظة على السلامة في المطبخ.

ما الأدوات والمعدّات في المطبخ التي يجب أن تتوخّى الحذر عند استخدامها؟ نظِّم قائمة بها.

اِختر إحدى هذه الأدوات والمعدّات. اِبحث عن المعلومات، ودوِّن ملاحظات عن الأمور التي يجب القيام بها والأمور التي يجب تجنّبها عند استخدامها. اِستمِع جيّدًا إلى الأفكار التي يتشاركها أفراد المجموعة!



إبدأ بإعداد ملصقك على ورقة على حدة. فكّر في الخطوات المتعلّقة بالمحافظة على السلامة. فكّر في الأشياء التي ستحتاجها لعرض الخطوات بوضوح. ما الطريقة الأفضل لشرح كيفية استخدام الأداة أو الجهاز بشكل آمن وسليم؟ ما الدور الذي سيؤدّيه كلّ فرد من أفراد المجموعة أثناء العرض؟

هل تعلّمت من زملائك في الفصل أفكارًا جديدة متعلّقة بالسلامة ؟ نظّم قائمة بكلّ الأفكار التي لم تكن على علم بها من قبل. بعدها، قدّم ملاحظاتك وتعليقاتك لزملائك في المجموعات الأخرى. ما أفضل النصائح والإرشادات التي قدّموها؟ كيف يمكنهم تحسين ملصقهم وأفكارهم؟

لنراجِعْ

١. هل تعلّمت عن مخاطر لم تكن على علم بها من قبل؟ أيّ منها فاجأك أكثر؟

٢. كيف ستشارك ما تعلّمته مع أُسرتك والآخرين؟ ما الأمور التي ستتجنّب القيام بها في المستقبل لتحافظ على سلامتك في المطبخ؟

تقييم ذاتي

إرجِع إلى الأهداف المذكورة في بداية الموضوع ٧-١، وضَع علامة ✓ في المربّع المناسِب لـ «**يمكنني أن...**».



الأهداف

في نهاية الموضوع، سأكون قادرًا على أن:	بعد الموضوع، أضع علامة ✓ في المربّع المناسِب لـ «يمكنني أن...».
• أحدّد أفضل الأساليب المتّبَعة لتنظيف الطعام وإعداده وطهيه وتقديمه.	جيّد جدًّا ☐ جيّد ☐ بحاجة إلى مجهود أكبر ☐
• أتحدّث عن أهمّية المحافظة على سلامة الطعام.	جيّد جدًّا ☐ جيّد ☐ بحاجة إلى مجهود أكبر ☐
• أشرح خطوات إعداد شراب طبيعي وصحّي باتّباع الأساليب الأفضل، وتقديمه بطريقة تجعله يبدو صحّيًّا وشهيًّا.	جيّد جدًّا ☐ جيّد ☐ بحاجة إلى مجهود أكبر ☐

لنتفاعَلْ معًا

حدِّد بعض الأطعمة غير الصحّية. لماذا تُعتبر هذه الأطعمة غير صحّية؟



لنتعلَّمْ

صحّي ولذيذ

هل سبق لك أن شاهدت أو أنتجت برنامجًا للطبخ خاصًّا بك؟ يمكنك إعداد برنامج طبخ وتشاركه مع أصدقائه لتوضيح كيفية إعداد طعام صحّيّ وشهيّ. اِتّبِع الخطوات التالية لإعداد طعام صحّيّ.

الخطوات

١	**النظافة الصحّية** اِغسل يدَيك جيّدًا وامسح كلّ الأسطح في المطبخ قبل أن تبدأ بالطهي. اِغسل كلًّا من الفاكهة والخضروات والدجاج والسمك بشكل منفصل مستخدمًا المياه النظيفة الجارية، وضَعها في أوعية منفصلة.
٢	**الإعداد** تحقَّق من وصفة ما تريد إعداده لتتأكّد من أنّ كلّ المكوّنات التي تحتاج إليها موجودة لديك، كما تحقَّق بدقّة من كمّيات هذه المكوّنات أيضًا. واستخدِم أدوات نظيفة لتقطيع الطعام وإعداده.
٣	**طرق الطهي** تجنَّب قلي الأطعمة بالزيت قدر الإمكان، لأنّ القلي يجعل الطعام دهنيًّا وغير صحّي. يُعدّ كلّ من عملية الخَبز أو الشوي أو التحمير في الفرن طرقًا رائعة لطهي اللحوم. كما يجب طهي اللحوم والدجاج والأسماك جيّدًا. وعند طهي الدجاج، استخدِم ميزان حرارة خاصًّا بالطعام لتتأكّد من طهيه بدرجة حرارة داخلية تبلغ حوالي ٧٣ درجة مئوية، أي الدرجة الآمنة لطهيه بشكل جيّد. حاوِل ألّا تفرط في طهي الخضروات لأنّ ذلك يقلّل من العناصر الغذائية المتوفّرة فيها. لذا قُم بسلقها أو تقليبها في مقلاة أو شويها لبضع دقائق فقط.
٤	**طريقة التقديم** ضَع الطعام في الطبق بدقّة وبشكل مرتّب ومنظّم. أضِف الزينة إلى الطبق، مثل شرائح من الليمون أو الفلفل الحار أو أوراق البقدونس الخضراء لإضفاء لون على الطبق. وتأكَّد من أنّ نكهة هذه الزينة تمنح أيضًا طعمًا لذيذًا لهذا الطبق.

لنستكشِفْ

فكِّر في طبق تحبّ أن تتناوله. اِعمل ضمن مجموعة، ناقِش زملاءك في المجموعة وأخبِرهم ما الذي تحبّه في هذا الطبق، وفي رأيك، كيف تمّ إعداده؟ هل يُعدّ هذا الطبق المفضّل عند أيّ من زملائك في المجموعة؟ للمقارنة بين أفكارك، اسأل أحد أفراد أُسرتك كيف يمكن إعداد هذا الطبق بطريقة صحّية وكُن مستعدًّا لمشاركة أفكارك مع زملائك في الفصل.

لنراجِعْ

١. ما المعلومات التي يجب أن تعرضها عن الوصفة الجيّدة؟ فكِّر في خمس معلومات على الأقلّ يجب على الشخص الذي يقوم بإعداد طبق غذائي أن يعرفها.

٢. طُلب منك إعداد طبق غذائيّ من مكوّنات لم تستخدمها في الطهي من قبل. ما الخطوات التي ستقوم بها؟ أين يمكنك العثور على المعلومات الصحيحة عن كيفية إعداد الطعام وطهيه؟

٣. هل تساعد في إعداد أيّ وجبة من الوجبات لأُسرتك في المنزل؟ ما الذي يجعل الطعام شهيًّا بالنسبة إليك؟





ستُحدّد الخطوات لابتكار عصير فواكه طبيعي وإعداده وتقديمه.
أوّلًا، يجب أن تقرّر ما تريد القيام به. فكّر في المكوّنات الرئيسة التي تحتاج إليها، وكذلك المنكّهات التي تحسّن مذاق الشراب. كيف يمكنك أن تعرف أيًّا من النكهات تتلاءم جيّدًا بعضها مع بعض؟ ما الأدوات والآلات التي تحتاج إليها لإعداد هذا الشراب وصنعه؟ كيف ستقوم بتقديمه كي يبدو صحّيًّا ولذيذًا؟

اِستعِن بمخطّطات التنظيم التالية لمساعدتك على اختيار ما تحتاج إليه. فكّر في الخطوات لتتأكّد من أنّ شرابك معدّ بشكل آمن وصحّي وبأنّ مذاقه لذيذ وشكله جيّد.

١. ما نوع المكوّنات التي تريد استخدامها؟ في رأيك، ما النكهات التي تتلاءم في الطعم بعضها مع بعض؟ صِف بإيجاز الشراب الذي تريد إعداده، وضَع اسمًا له. اُرسم صورة لمكوّنات الشراب والأدوات المستخدَمة في إعداده، ولوِّنها، واكتب اسم كلّ منها.

المكوّنات	المعدّات

٢. ما أفضل المنكّهات التي تضيفها إلى شرابك؟ فكّر في النكهات الحلوة المذاق، وفي إضافة بعض القوام، مثل إضافة العسل، وفي إضافة الألوان باستخدام الفواكه مثل الليمون. كيف ستقدّم شرابك لتجعله يبدو شهيًّا وصحّيًّا ولذيذًا؟ أضِف المنكّهات والزينة التي تريد استخدامها إلى قائمة المكوّنات التي أعددتها.



٣. أُكتب الوصفة، خطوة خطوة، لإعداد شرابك أو عصيرك. بعدها، اتّبِع وصفتك وابدأ بإعدادها! أُرسم صورة للعصير الذي أعددته مع كتابة شرح يوضّح سبب كونه صحّيًّا ومغذّيًا.

٤. هل استمتعت بابتكار الشراب الجديد وإعداده؟ لماذا؟ شارِك نتائجك مع زملائك في الفصل.

لنراجِعْ

١. قيِّم نجاحك في التخطيط للشراب وإعداده. هل كان شكل الشراب ومذاقه كما خطّطت؟ إذا أردت إعداد هذا الشراب مرّة أخرى، فما الذي قد تضيفه أو لا تضيفه إلى الوصفة لتحسّن من مذاقه أو شكله؟

٢. كيف يساعدك استخدام فضولك وخيالك على ابتكار شراب صحّي فريد ولذيذ؟ في رأيك، كيف تساهم المثابرة في تحسين الوصفات؟

٣. إنّ الوصفة الجيّدة أكثر من مجرّد قائمة بالمكوّنات، فماذا يمكن أن تتضمّن أيضًا؟

تقييم ذاتي

اِرجِع إلى الأهداف المذكورة في بداية الموضوع ٨-١، وضَع علامة ✓ في المربّع المناسِب لـ «**يمكنني أن...**».



الأهداف

في نهاية الموضوع، سأكون قادرًا على أن:

بعد الموضوع، أضع علامة ✓ في المربّع المناسِب لـ «يمكنني أن...».

• أحدّد العناصر الأساسية التي يجب أن تتوفّر في حقيبة الإسعافات الأوّلية، وأفسّر الغرض من استخدامها.	جيّد جدًّا	جيّد	بحاجة إلى مجهود أكبر
• أتعرّف على بعض الإجراءات الأساسية للإسعافات الأوّلية، وأقترح كيف يجب الاستجابة في المواقف حيث الإسعافات الأوّلية ضرورية.	جيّد جدًّا	جيّد	بحاجة إلى مجهود أكبر
• أتعرّف على ممارسات الأمن والسلامة في الأماكن العامّة، كالمكتبة مثلًا.	جيّد جدًّا	جيّد	بحاجة إلى مجهود أكبر

لنتفاعَلْ معًا

ما هي حقيبة الإسعافات الأوّلية؟ وما العناصر التي تتوفّر فيها عادة؟ هل سبق لأيّ شخص استخدام حقيبة الإسعافات الأوّلية لمساعدتك في موقف ما؟ إذا كان الأمر كذلك، فما الذي قام به؟

لنتعلَّمْ

إستخدام الإسعافات الأوّلية

يشارك يونس، بعد انتهاء اليوم الدراسي، في ورش عمل ينظّمها الهلال الأحمر ليتعلّم كيفية القيام بالإسعافات الأوّلية. خلال ورشة العمل، يتعرّفون معًا على حقيبة الإسعافات الأوّلية.

أُنظر! ماذا يوجد في حقيبة الإسعافات الأوّلية؟ وكيف يمكن لهذه الموادّ الموجودة فيها أن تساعدنا؟



يقرأ يونس عن حالات طارئة مختلفة. بعدها، يعمل مع أشخاص آخرين في مجموعته ليقرّروا ما يجب القيام به في هذه الحالات.

وقفت دارين على كرسي لتُعيد كتابًا ثقيلًا إلى رفّ عالٍ في المكتبة، ففقدت توازنها وسقطت عن الكرسي أرضًا ووقع الكتاب على يدها. فشعرت بألم في يدها وأُصيبت بجرح ينزف في رأسها.

اِستخدِم: الشاش المعقّم، والمقصّ، والشريط اللاصق الجراحي، والكريم المطهّر، والرباط الطبّي، والكمّادة الباردة.

- قُصّ الشاش ليصبح بالحجم المناسِب وضَعه على الجرح الذي في الرأس لوقف النزيف. اِستخدِم الشريط اللاصق لتثبّت الشاش في مكانه. عندما يتوقّف النزيف، ادهن الكريم المطهِّر لمنع الالتهاب.
- ضَع كمّادة باردة على يد دارين لتخفيف الألم والكدمات.

ذهب سليم في نزهة. صرخ فجأة. إذ بنحلة قد لسعته في يده! فاحمرّت يده وتورّمت وبقيت شوكة النحلة مغروزة فيها.

اِستخدِم: الشاش المعقَّم، والشريط اللاصق الجراحي، والكريم لعلاج لَسعة النحلة، والملقط الطبّي، والمقصّ.

- اِستخدِم الملقط الطبّي لإزالة شوكة النحلة بعناية، وقُم بوضع القليل من كريم علاج اللدغات مكان الإصابة، ثمّ قُصّ شاشًا على شكل مربّع وضَعه فوق اللسعة وثبِّته باستخدام الشريط اللاصق الجراحي.

لنستكشِفْ

سيعرض عليك معلّمك خمسة سيناريوهات. لكلّ سيناريو، حدِّد ما إذا كان من الآمن أن تساعد الأشخاص مستخدمًا الإسعافات الأوّلية. كيف تستطيع مساعدتهم؟ لا تنسَ أن تذكر الموادّ التي قد تستخدمها من حقيبة الإسعافات الأوّلية.

لنراجِعْ

١. ما الحالات أو المواقف التي قد يكون من غير الآمن لك أن تساعد خلالها شخصًا مصابًا؟

٢. هل تعتقد أنّه كان من الممكن تفادي أيّ من الإصابات التي قرأت عنها في هذا الدرس؟ وكيف؟

٣. في رأيك، لماذا تُسمّى «الإسعافات الأوّلية» بهذا الاسم؟ ومن يجب أن يتعلّم عن خطوات وكيفية استخدام حقيبة الإسعافات الأوّلية؟



الموضوع ٩-٢ نتعلَّم من خلال التطبيق

الآن، بعد أن تعرّفت على مكوّنات حقيبة الإسعافات الأوّلية الأساسية والغرض من استخدامها، ستعمل مع زميل لك في الفصل على إجراء سيناريو في المدرسة إذا اضطررت إلى مساعدة شخص تعرّض لحادث أو إصابة.

اِستعِن بمخطّطات التنظيم التالية لمساعدتك على التفكير في سيناريو واقعي واتّخاذ القرارات عمّا سيكون عليه الحلّ الأفضل. لا تنسَ أنّه في حال كانت الإصابة بالغة أو خطيرة، يجب عليك طلب المساعدة من الآخرين أو الاتّصال بخدمة الطوارئ أوّلًا! (تذكَّر أن تتّصل بالرقم ١٢٣ المخصَّص لخدمة الإسعاف). وإذا كان يمكنك الوصول إلى حقيبة الإسعافات الأوّلية، فقُم بتوضيح الخطوات التي قد تتّخذها لمساعدة التلميذ المُصاب على استخدام الموادّ المتوفّرة في هذه الحقيبة.

١. **قيِّم الوضع:** ما الذي حدث أو ما نوع الإصابات التي تعرّض لها الشخص المصاب؟ هل الوضع آمن لكي تقدّم أنت المساعدة له؟ وهل الوضع آمن للآخرين؟

مثِّل سيناريو الإسعافات الأوّلية الخاصّ بك أمام الفصل. أُطلب من زملائك في الفصل إعطاءك ملاحظات عن الأمور الجيّدة التي قمت بها، وما الذي بإمكانك القيام به لتحسينها.

٢. **خطِّط:** هل من الضروري الاتّصال بخدمة الإسعاف؟ لماذا؟ اِستنادًا إلى الإصابات التي تعرّض لها الشخص، ضَع قائمة بموادّ الإسعافات الأوّلية التي تحتاج إليها لمساعدته.

مثِّل سيناريو الإسعافات الأوّلية الخاصّ بك أمام الفصل. أُطلب من زملائك في الفصل إعطاءك ملاحظات عن الأمور الجيّدة التي قمت بها، وما الذي بإمكانك القيام به لتحسينها.



٣. طبِّق: اِشرح كيف يمكنك استخدام حقيبة الإسعافات الأوّلية لمعالجة الجروح. أُذكر الأمور التي يجب أن تتجنّب القيام بها.

مثِّل سيناريو الإسعافات الأوّلية الخاصّ بك أمام الفصل. أُطلب من زملائك في الفصل إعطاءك ملاحظات عن الأمور الجيّدة التي قمت بها، وما الذي بإمكانك القيام به لتحسينها.

٤. قيِّم النتائج: اِشرح ما يجب عليك التحقّق منه بعد قيامك بالإسعافات الأوّلية.

مثِّل سيناريو الإسعافات الأوّلية الخاصّ بك أمام الفصل. أُطلب من زملائك في الفصل إعطاءك ملاحظات عن الأمور الجيّدة التي قمت بها، وما الذي بإمكانك القيام به لتحسينها.

لنراجِعْ

١. قيِّم كيف استجبت بسرعة لإسعاف زميلك عند حدوث إصابة في المكتبة. هل تذكّرت كلّ الخطوات اللازمة؟ ما الملاحظات الأكثر إفادة التي قدّمها لك زملاؤك؟

٢. هل لديك حقيبة إسعافات أوّلية في المنزل؟ أين يمكنك العثور على معلومات إضافية عن كيفية إعداد حقيبة إسعافات أوّلية للاستخدام المنزلي؟ مع مَن مِن أفراد أُسرتك ستُشارك المعلومات عن كيفية تقديم الإسعافات الأوّلية؟

تقييم ذاتي

اِرجِع إلى الأهداف المذكورة في بداية الموضوع ٩-١، وضَع علامة ✓ في المربّع المناسِب لـ «**يمكنني أن...**».



الأهداف

في نهاية الموضوع، سأكون قادرًا على أن:

بعد الموضوع، أضع علامة ✓ في المربّع المناسِب لـ «يمكنني أن...».

- أحدّد المخاطر التي يمكن أن تحدث في المنزل، لا سيّما في ما يتعلّق بمرافق الخدمات مثل الكهرباء والغاز. ☐ جيّد جدًّا ☐ جيّد ☐ بحاجة إلى مجهود أكبر
- أطبّق بعض خطوات السلامة التي يجب اتّخاذها في حالات الطوارئ في المنزل. ☐ جيّد جدًّا ☐ جيّد ☐ بحاجة إلى مجهود أكبر
- أبحث عن خطوات السلامة للمخاطر الأخرى المحتملة وأشرحها. ☐ جيّد جدًّا ☐ جيّد ☐ بحاجة إلى مجهود أكبر

لنتفاعَلْ معًا

هل سبق لك أن رأيت، في حياتك الواقعية أو على شاشة التليفزيون، حالة طوارئ في المنزل متعلّقة بالغاز أو الكهرباء؟ ما الذي حدث؟ وكيف تَعامل المختصّون مع الموقف؟

لنتعلَّمْ

كيف نحافظ على السلامة في المنزل؟

عندما عادت أُسرة سارة إلى المنزل رأوا الدخان يتصاعد من إحدى نوافذ شقّة جيرانهم. وسرعان ما وصل فريق الإطفاء وأخمدوا الحريق، ثمّ أوضحوا للجميع أنّ الحريق ناتج عن عطل كهربائي، سببه إيصال عدّة أجهزة إلكترونية في سلك مشترك واحد. يعلم والدا سارة أنّ العديد من المخاطر يمكن أن تحدث في المنزل، ويعتقدان أنّه من المهمّ أن تعرف سارة ذلك أيضًا. لذا، أطلعاها على منشور يشرح ما يجب القيام به في حالات ومواقف مختلفة.

المخاطر	خطوات الحفاظ على السلامة
تسرّب الغاز الطبيعي إذا شممت رائحة غاز، فهذا يشير إلى تسرّبه، أو إلى أنّ مفتاح البوتاجاز قيد التشغيل دون اشتعاله.	١. في حال كان هناك تسرّب غاز، غادِر المنزل على الفور ولا تُضِئ أيّ مصباح كهربي. ٢. اِتّصِل برقم طوارئ الغاز الطبيعي (١٢٩) فور خروجك من المنزل والابتعاد عنه. ٣. لا تعُد إلى المنزل إلّا بعد أن تبلّغك خدمة الطوارئ أنّ الوضع أصبح آمنًا ويمكنك العودة.

المخاطر	خطوات الحفاظ على السلامة
انقطاع الكهرباء يمكن أن يدوم انقطاع التيّار الكهربائي ساعات أو حتّى أيّام، ما قد يؤدّي إلى تلف الطعام في الثّلاجة.	١. لا تفتح الثّلاجة كي تحافظ على برودة الأطعمة التي بداخلها، وتناوَل الأطعمة الطازجة أوّلًا. ٢. لتجنّب حدوث أيّ ضرر بسبب اندفاع الطاقة الكهربائية فجأة وبشدّة، اِفصل بشكل آمن الأجهزة الإلكترونية من القابس.

المخاطر	خطوات الحفاظ على السلامة
الحرائق في المنزل غالبًا ما تندلع الحرائق في المنزل أثناء الطهي في المطبخ، لأنّ الدهون أو الزيوت قد تشتعل.	١. أطفِئ كلّ مفاتيح البوتاجاز. ٢. اِستخدِم غطاء المقلاة لإخماد النار أو قُم بسكب بيكربونات الصوديوم عليها، ولا تستخدِم الماء لإخماد الحريق الناتج عن الزيت. ٣. تأكّد دائمًا من توفّر طفّاية حريق في المطبخ معدّة للاستخدام ضدّ السوائل القابلة للاشتعال. ٤. اِتّصِل بخدمة الطوارئ (١٨٠) إذا كنت لا تستطيع السيطرة على الحريق.

لنستكشِفْ

تخيَّل أنّك ستقوم بإنشاء كُتيِّب معلومات لحالات الطوارئ في المنزل. ما الميِّزات التي قد يتضمّنها؟ ما نوع معلومات السلامة والإسعافات الأوّلية التي قد تكون مفيدة للناس؟

لنراجِعْ

١. ما هي بعض الأسباب الشائعة لاندلاع الحرائق في المنزل؟
٢. في رأيك، لماذا يُعتبر تشغيل الأضواء أو الأجهزة الإلكترونية أمرًا خطيرًا عند استنشاقك رائحة تسرّب غاز؟
٣. أيّ من خطوات الحفاظ على السلامة التي تمّ ذكرها كنت على دراية بها؟ وأيّ منها أدهشك أكثر؟



الموضوع ١٠-٢ نتعلّم من خلال التطبيق

إعمل ضمن مجموعة لإعداد قائمة عن المخاطر المنزلية المختلفة. لقد قرأت دليل السلامة وتعلّمت عن بعض المخاطر التي قد تتعرّض لها في المنزل، وعن الأمور التي يمكن القيام بها في حالات الطوارئ. فالحفاظ على الهدوء والتصرّف بسرعة يمكنهما أن يساعداك على التفكير بوضوح، ولكن، من المهمّ أن تبقى يقظًا ومتنبّهًا لإدراك أولى علامات التحذير بوقوع خطر ما.

لاحِظ الأمثلة التالية عن المخاطر في المنزل. اِتّبِع الخطوات التالية واملأ المستطيلات لجمع معلومات لقائمتك المرجعية.


حريق بسبب الكهرباء


إنفجار مواسير المياه


صعقات كهربائية

١. أجرِ عصفًا ذهنيًّا في مجموعتك، لتحديد بعض المخاطر التي قد تحدث في المنزل. أصغِ جيّدًا إلى أفكار زملائك في المجموعة.

٢. على كلّ مجموعة اختيار أحد المخاطر وكتابة شرح موجز وبعض المعلومات عنه، الأسباب والعوامل التي قد تؤدّي إلى حدوثه. قد تحتاج إلى إجراء بحث عن الخطر الذي اخترته، استخدِم بنك المعرفة المصري لمساعدتك على إيجاد المعلومات اللازمة.

٣. أُكتب خطوات المحافظة على السلامة موضّحًا ما يجب القيام به، وما يجب تجنّبه، وكيفية الحفاظ على الهدوء، ومتى يكون من الضروري الاتّصال بخدمة الطوارئ.

٤. تشارَك ما كتبته من معلومات وخطوات المحافظة على السلامة مع المجموعات الأخرى، ثمّ اعملوا ضمن تلاميذ الفصل ككلّ على إعداد قائمة بالمخاطر المختلفة لمشاركتها مع أفراد أُسركم في المنزل. ما المعلومات الإضافية التي يجب أن تتضمّنها هذه القائمة؟

لنراجِعْ

١. في رأيك، ما أهمّ المعلومات التي يجب أن تتضمّنها القائمة؟ وما الجزء الأصعب الذي صادفته عند اختيار المعلومات التي يجب أن تتضمّنها هذه القائمة؟

٢. هل من خطوات يمكنك اتّخاذها لمنع حدوث المخاطر؟ ما هي بعض علامات التحذير الأولى التي تنذرك بوجود الخطر؟

تقييم ذاتي

اِرجِع إلى الأهداف المذكورة في بداية الموضوع ١٠-١، وضَع علامة ✓ في المربّع المناسِب لـ «**يمكنني أن...**».



الموضوع ١١-١ السلامة في استخدام الطلاء

الأهداف

في نهاية الموضوع، سأكون قادرًا على أن:	بعد الموضوع، أضع علامة ✓ في المربّع المناسِب لـ «يمكنني أن....».
• أشرح وأطبّق احتياطات السلامة المهنية عند استخدام الطلاء في المنزل.	☐ جيّد جدًّا ☐ جيّد ☐ بحاجة إلى مجهود أكبر
• أحدّد الأدوات التي يحتاج إليها شخص ما لتنفيذ مشروع طلاء المنزل.	☐ جيّد جدًّا ☐ جيّد ☐ بحاجة إلى مجهود أكبر
• أقترح مشروع طلاء في المدرسة موضّحًا كيفية وضع مخطّط، والعمل مع الآخرين وتنفيذ الطلاء بسلامة.	☐ جيّد جدًّا ☐ جيّد ☐ بحاجة إلى مجهود أكبر

لنتفاعَلْ معًا

فكّر في غرفة في منزلك، قد تحتاج إلى طبقة جديدة من الطلاء. ما اللون الذي قد تختاره لطلائها ولماذا؟ ما الموادّ التي قد تحتاج إليها؟



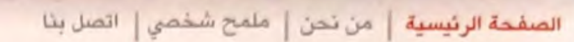
لنتعلّمْ

اِتّبِع طريقة «خطوة خطوة»

هاني دهّان محترف، ويتّبع دائمًا أسلوب «خطوة خطوة» أثناء عمله ليضمن الحصول على أفضل النتائج. يضع أوّلًا، مخطّطًا ليفهم ويحدّد كيف يريد الطلاء أن يبدو، ويعرف أنّ اختيار لون الطلاء يمكن أن يحدث فرقًا كبيرًا في شكل الغرفة. كما يفكّر أيضًا في المعدّات التي يحتاج إليها واحتياطات السلامة الواجب اتّخاذها.



إليك موقع هاني الإلكتروني، على شبكة الإنترنت.



خطوات طلاء غرفة بسلامة وأمان

حدِّد الأدوات والموادّ التي تحتاج إليها

أحضِر كلّ الأدوات والموادّ التي تحتاج إليها، بما في ذلك السلّم، وطلاء للجدران الداخلية، وفُرَش طلاء بأحجام مختلفة، وبكرة دهان.

حافِظ على السلامة في استخدام السُلّم

تأكَّد من أنّ السُلّم في حالة جيّدة، وأنّ كلّ درجاته ودعاماته مثبّتة جيّدًا. ضَع ساقَي السُلّم على سطح مستوٍ لمنع سقوطه.

إِحمِ نفسك

أثناء طلاء الجدران الداخلية، اترك النوافذ والأبواب مفتوحة للتهوئة. إِحمِ عينَيك وأنفك ويدَيك خلال الطلاء، وذلك بارتداء قفّازات العمل أو قفازات مطّاطية وقناع الغبار ونظّارات الأمان.

خطر اندلاع حريق

قُم بتخزين الطلاء بعيدًا عن مصادر الحرارة وفي مكان بارد وجافّ بعيدًا عن الأطفال والحيوانات الأليفة. وتأكَّد من أنّ أوعية الطلاء مغلقة بإحكام.

لا تنطبق خطوات السلامة هذه فقط على النقّاش المحترف، فيمكن لأيّ شخص يريد القيام بمشروع طلاء صغير بنفسه، أن يتّبعها ويحوّل أيّ غرفة، بسلامة ونجاح، إلى مساحة جديدة وفريدة من نوعها!

ستقوم بإعداد مقترح للوحة جدارية حول المحافظة على السلامة في المدرسة، وستقدّم كلّ المجموعات في الفصل مقترحاتها إلى مدير المدرسة ليقرّر أيًّا منها هو الأفضل. ستعمل ضمن مجموعة من أربعة أفراد، وستقرّرون معًا الدور الذي سيؤدّيه كلّ منكم. من المهمّ أن يحرص كلّ منكم على تقديم أفضل ما عنده لخلق فكرة ومخطّط يمكّنكم من الفوز.

إستعِن بالمخطّطات التالية لمساعدتك على التخطيط لتنفيذ لوحتك الجدارية عن السلامة وكيفية تقديم مشروعك.

خطِّط للوحتك الجدارية ما الذي ستوضّحه هذه اللوحة الجدارية؟ أين سيتمّ تنفيذها؟ ما المهامّ التي سيقوم بها كلّ فرد في مجموعتك؟

صمِّم فكرتك أُرسم ولوِّن مخطّطًا بسيطًا للشكل الذي ستبدو عليه لوحتك الجدارية. ما ألوان الطلاء التي ستحتاج إليها؟



اِختر الأدوات والموادّ التي ستحتاج إليها أُكتب قائمة بالموادّ والأدوات التي ستحتاج إليها لمشروع لوحتك الجدارية. في رأيك، كم من الوقت سيستغرق إكمال هذه اللوحة؟

أُرسم بأمان

حدِّد الخطوات التي ستتّبعها للحفاظ على السلامة أثناء رسمك للوحة الجدارية. أُذكر متى ستنفّذ ذلك، وما الذي ستقوم به للمحافظة على سلامتك وسلامة أفراد مجموعتك وسلامة الأشخاص الآخرين في المدرسة خلال تنفيذ المشروع.

تشارَك الأفكار التي اقترحتها عن اللوحة الجدارية مع زملائك في الفصل، واطلب من المجموعات الأخرى شرح خياراتهم المتعلّقة باللوحة الجدارية والألوان والأدوار التي سيؤدّيها كلّ فرد في المشروع.

لنراجِعْ

١. هل تعتقد أنّ الفكرة التي اقترحتها عن اللوحة الجدارية ستكون مفيدة وممتعة للتلاميذ الآخرين؟ لماذا؟ هل فاتك أيّ من خطوات السلامة التي كان عليك اتّباعها؟

٢. ما المعلومات الأخرى التي يمكن إدخالها إلى اقتراحك حول اللوحة الجدارية؟

تقييم ذاتي

اِرجِع إلى الأهداف المذكورة في بداية الموضوع ١١-١، وضَع علامة ✓ في المربّع المناسِب لـ «**يمكنني أن...**».





شخصيات مصريّة مؤثّرة

السير مجدي يعقوب

لنتفاعَلْ معًا

ما هي المهارات والاهتمامات التي تعتقد أنّ على العاملين في المجال الطبّي امتلاكها؟

لنتعلَّمْ

السير مجدي حبيب يعقوب أستاذ في طبّ القلب يحظى بالشهرة والتقدير على المستوى العالمي. إن طبّ القلب هو فرع من فروع الطبّ يُعنى بدراسة صحّة القلب.

ولد السير مجدي حبيب يعقوب في محافظة الشرقية في مصر، وسكن وعمل في جميع أنحاء العالم، بما في ذلك المملكة المتّحدة، وأمريكا، ونيجيريا، وإثيوبيا، وجامايكا، بالإضافة إلى مصر. كان والده جرّاحًا يعمل في مجال الصحّة العامّة، لذلك ليس بالأمر المستغرب أن السير يعقوب حصل على منحة دراسية لدراسة الطبّ في جامعة القاهرة في الخامسة عشر من عمره!

خلال مسيرته المهنية الناجحة، شارك في العديد من الإجراءات الطبّية المشوِّقة. وأسّس أكبر برنامج لزراعة القلب والرئة في العالم، تمّ في إطاره إجراء أكثر من ٢٥٠٠ عملية جراحية! وفي العام ١٩٧٤، أثناء عمله كأستاذ في جامعة نيجيريا، شارك في إجراء أوّل جراحة قلب مفتوح على الإطلاق في نيجيريا.

السير يعقوب هو أيضًا مؤسّس ورئيس جمعية «سلسلة الأمل» الخيرية، التي تُعنى بعلاج الأطفال الذين يعانون من أمراض القلب في البلدان التي دمرّتها الحروب والبلدان النامية.

ليست محبّة السير يعقوب لوطنه موضع شكّ. في العام ٢٠٠٨، أنشأ «مؤسسة مجدي يعقوب لأمراض وأبحاث القلب» (MYF) مع زملائه. وتدير المؤسّسة مشروعًا طموحًا في مركز أسوان للقلب يهدف إلى تعزيز عافية الشعب المصري. ويتمّ تمويل المشروع بالكامل من خلال التبرّعات، كما يقدّم خدمات طبّية حديثة ومجّانية لأفراد المجتمع المصري، لا سيّما أولئك الذين ينتمون إلى الفئات المحرومة والضعيفة.

تعمل المؤسّسة حاليًّا على بناء «مركز مجدي يعقوب العالمي للقلب» في القاهرة، الذي سيكون مركز امتياز يقدّم علاجًا مجّانيًّا وعالي الجودة للأطفال والشباب والبالغين الذين يعانون من أمراض القلب. وسيقدّم المركز أيضًا تدريبًا مكثفًا للأطباء، والممرّضات، والعلماء المصريين، بالإضافة إلى أبحاث رائدة في مجال أمراض القلب.

لنشاهِدْ مقطع فيديو

شاهِد مقطع فيديو حول السير مجدي يعقوب ومسيرته المهنية. في رأيك، ما كان أعظم إنجاز له؟ ولماذا؟

لنستكشِفْ

قضى السير يعقوب حياته وهو يبحث عن طرق طبّية لتحسين حياة الأطفال والشباب والبالغين حول العالم. كيف ترغب في تحسين حياة الناس في المكان الذي تعيش فيه؟

لنراجِعْ

١. ما أهمّية رعاية الناس في المجتمعات والبلدان المحرومة أو المهمّشة؟

٢. كيف يستطيع العلماء مشاركة معارفهم وأبحاثهم مع غيرهم من اختصاصيين حول العالم؟



الأهداف

في نهاية الموضوع، سأكون قادرًا على أن:

بعد الموضوع، أضع علامة ✓ في المربّع المناسِب لـ «يمكنني أن...».

• أتحدّث عن كيف يمكن للناس أن يكونوا أكثر نشاطًا.	جيّد جدًّا	جيّد	بحاجة إلى مجهود أكبر
• أفهم كيف أنّ الطعام يوفّر الطاقة لأجسامنا.	جيّد جدًّا	جيّد	بحاجة إلى مجهود أكبر
• أشرح أهمّية أن نكون أقوياء جسديًّا وعقليًّا.	جيّد جدًّا	جيّد	بحاجة إلى مجهود أكبر

لنتفاعَلْ معًا

ما نوع النشاط البدني الذي تحبّ ممارسته؟ كم مرّة تقريبًا تشارك في مثل هذا النشاط؟ إذا كان بوسعك ممارسة أيّ رياضة أو نشاط بدني، فماذا تختار؟

لنتعلَّمْ

وصفية نزرين متسلّقة جبال، ناشطة، مستكشفة نشطة لدى ناشيونال جيوجرافيك. هي أوّل شخص بنغلاديشي يتسلّق القمم السبع، أي أعلى قمم جبال في القارّات السبع.

كي تستطيع السيّدة نزرين النجاح في حياتها كمُغامِرة، ينبغي عليها الاعتناء بعقلها وجسمها معًا. يحتاج جسمها إلى التغذية الصحيحة ليقدّم أفضل أداء. لذا، فإنّ خياراتها الغذائية مهمّة جدًّا. فهي تتّبع نظامًا غذائيًّا نباتيًّا صحّيًّا، لذلك من المهمّ أن يتضمّن نظامها الغذائي الأطعمة التي تزوّدها بالبروتينات، مثل العدس والمكسَّرات والفاصولياء لبناء عضلات قويّة. يجب أن تكون السيّدة نزرين قويّة جدًّا لتتمكّن من حمل كلّ معدّاتها لتسلّق الجبال! وكي تحافظ على طاقتها وقدرتها على التحمّل خلال الرحلات الطويلة، عليها أن تتناول أطعمة تحتوي على مستويات عالية من الكربوهيدرات، مثل الأرُز والفاكهة والخضروات والحبوب الكاملة.

إضافة إلى ذلك كلّه، يجب أيضًا أن يكون عقل السيّدة نزرين قويًّا ومرنًا لأنّها بحاجة إلى أن تكون قادرة على اتّخاذ القرارات الصائبة بسرعة. لذلك، فهي تمارس التأمّل واليقظة الذهنية بانتظام لتصفية عقلها. فمن المهمّ جدًّا التمتّع بعقلية متطوّرة وقابلة للنموّ، أي الإيمان بأنّها تستطيع فعل شيء ما. وبما أنّ تسلّق الجبال قد يكون نشاطًا خطيرًا، فيجب عليها أن تعمل على تنظيم رحلاتها، والتخطيط والتحضير لها، كما ويتضمّن ذلك التحقّق من كلّ معدّاتها ورسم المسار الذي ستسلكه وتحضير فريقها وتدريبه.

تعتقد السيّدة نزرين بأنّنا كلّنا نحتاج إلى تسلّق جبالنا الخاصّة، سواء أكانت عقلية أم جسدية.

لنشاهِدْ مقطع فيديو

شاهِد مقطع فيديو حول وصفية نزرين. كيف تشجّع الفتيات الشابّات وتحفّزهنّ على ممارسة أنشطة لم يقمن بها من قبل؟

لنستكشِفْ

يمكننا جميعًا القيام بأشياء جديدة تدفعنا إلى التحدّي وتجعلنا أقوى جسديًّا وعقليًّا. فكّر في بعض التغييرات الصغيرة التي يمكنك تطبيقها في حياتك اليومية. كيف تستطيع هذه التغييرات أن تساعدك على أن تصبح أكثر مرونة؟

لنراجِعْ

١. اِختر نشاطًا تعتبره تحدّيًا جسديًّا بالنسبة إليك. ما أنواع الأطعمة التي قد تساعدك على أن تصبح أقوى جسديًّا؟

٢. ما التخطيطات والتنظيمات التي يجب أن تقوم بها لتواجه هذا التحدّي؟



أسئلة المراجعة

إقرأ وأجِب

١. ما أنواع العناصر الغذائية التي يحتاج إليها الرياضيّ؟

٢. ماذا يحدث إذا ما تركت بعض الأطعمة خارج الثلّاجة لفترة طويلة من الوقت؟ ولماذا؟

٣. إذا نصحك الطبيب بتناول عناصر غذائية تقيك من الأمراض، فأيّها تفضّل: الشراب الطبيعي أم الصناعي؟ التحلية من خلال تناول الفواكه أم الحلويات؟ الخبز الأسمر متعدّد الحبوب أم الخبز الأبيض؟

٤. ما الخطوات التي يجب أن تتّخذها للحفاظ على سلامتك وتجنّب إصابتك بأذى في المطبخ؟

٥. ما العناصر التي يجب أن تتوفّر في حقيبة الإسعافات الأوّلية؟

٦. أُذكر ثلاثة أمور يتعيّن عليك القيام بها عند طلاء غرفة ما.

أُكتب

ما الأشياء الخمسة التي يمكنك القيام بها مع أُسرتك في المنزل لتعيشوا حياة صحّية وسليمة؟ وكيف يمكن لها أن تحافظ على سلامتكم وصحّتكم؟



التفكير الناقد

فكِّر وأجِب

١. تناول جمال، بعد المدرسة، وجبة سريعة من برجر وشراب فاكهة صناعي، ثمّ جلس على الأريكة يشاهد أفلامًا. ما الخيارات غير الصحّية التي قام بها جمال؟ برِّر إجابتك.

٢. إلى أين يجب أن تأخذ معك حقيبة الإسعافات الأوّلية؟ ولماذا؟

نشاط المراجعة

راجِع وأجِب

١. فكِّر في وجبة ترغب في إعدادها. ما المكوّنات والمعدّات التي تحتاج إليها؟ ما الذي يمكنك القيام به للتأكّد من أنّ طبقك متوازن غذائيًّا ومظهره شهي وطعمه لذيذ وهو آمن للأكل؟

٢. أُذكر بعض المشروعات التي يمكنك القيام بها في المنزل مع أُسرتك للمساعدة على منع وقوع الحوادث والاستعداد لحالات الطوارئ في محيط المنزل؟

السؤال الرئيس

كيف نستطيع أن نعيش حياة صحّية وسليمة؟





المحور الرابع

الرؤية الفنّية للعالم

السؤال الرئيس

ما أهمّية التصميم في عالمنا اليوم؟

لنسلّط الضوء على **المحور الرابع**

إنّ كلّ ما نستخدمه في حياتنا اليومية قد تمّ تصميمه مسبقًا. فما الأمور التي يجب أن نأخذها في الاعتبار عند التفكير في التصميم الجيّد؟ في هذا المحور، ستتعرّف على العالم من حولك من منظور التصميم. ما العناصر التي تجعل من العلامة التجارية والشعار ناجحَين؟ وكيف يمكن تصميم الحدائق بشكل يناسب جميع الناس من مختلف الفئات؟ سيساعدك هذا المحور على الإجابة عن هذَين السؤالَين وغيرهما من الأسئلة.

حديقة جويل في برشلونة، إسبانيا

الأهداف

في نهاية الموضوع، سأكون قادرًا على أن:	بعد الموضوع، أضع علامة ✓ في المربّع المناسِب لـ «يمكنني أن....».		
• أشرح أهمّية الحدائق.	☐ جيّد جدًا	☐ جيّد	☐ بحاجة إلى مجهود أكبر
• أصف عناصر حديقة ما.	☐ جيّد جدًا	☐ جيّد	☐ بحاجة إلى مجهود أكبر
• أختار أنواع النباتات المناسِبة لتنسيق الحدائق.	☐ جيّد جدًا	☐ جيّد	☐ بحاجة إلى مجهود أكبر

لنتفاعَلْ معًا

ما الأنشطة التي تستمتع بالقيام بها في الحديقة؟

لنتعلَّمْ

مساحات خضراء لنا جميعًا

«اُنظر إلى هذه الأشجار الجميلة!» أميرة وشقيقها فارس موجودان في حديقة أنطونيادس، وهي أقدم حديقة عامّة في مدينة الإسكندرية. وهي مكان رائع للاستمتاع بهذه المساحات الخضراء الواسعة، كما أنّه من المفيد ممارسة استكشاف عناصر هذه الحديقة أثناء التمتّع بجمالها.

تتيح المتنزّهات والحدائق مجالًا للمرح والتعلّم، فهما مكانان للاستمتاع والتعلّم وتأمّل الطبيعة.

وتُعتبر الحدائق أيضًا مفيدة للبيئة، فالنباتات تساعد على تقليل تلوّث الهواء؛ وذلك لأنّها تمتصّ غاز ثاني أكسيد الكربون من الهواء الجوّي وتطلق غاز الأكسجين. تختلف الحدائق بعضها عن بعض. فقد تحتوي على أنواع مختلفة من النباتات والعناصر الأخرى، مثل الأرصفة والممرّات والبرجولات (التعريشات الخشبية) ومعدّات ألعاب الصغار، إضافة إلى ذلك فقد نجد في بعضها مساحات مائية مثل البرك.

يتمّ تصميم الحدائق بشكل منظّم جدًّا. فيُصمّم بعضها بشكل يحاكي البيئات الطبيعية، وتتمّ المبالغة في تصميم بعضها الآخر. يفكّر المصمّمون في الحجم الذي ستصل إليه النباتات بعد نموّها، وما إذا كانت الأزهار والنباتات ستنمو لمدّة عام فقط (نباتات حولية) أو ستبقى أكثر من عام وسيبقى بعضها مزهر (نباتات معمّرة). ومن المهمّ أيضًا التفكير بالألوان والأشكال. فبعض النباتات لديها أوراق ألوانها زاهية أو باهتة، وشكل هذه الأوراق قد يكون طويلًا أو مستديرًا أو شائكًا.

ومن المهمّ أيضًا عند تصميم الحدائق الأخذ في الاعتبار الأشخاص الذين سيستفيدون من الحديقة. ماذا سيفعلون هناك؟ وما الذي قد يحتاجون إليه للاستمتاع بها؟ فمثلًا، تحبّ أميرة وأصدقاؤها الظلّ حيث يستطيعون الاسترخاء والتحاور معًا، وبعض الأطفال، مثل فارس وأصدقائه يحبّون المساحات المشمسة المفتوحة حيث يستطيعون الركض واللعب. ويريد بعض الناس مقعدًا يجلسون عليه لقراءة كتاب، ويريد البعض الآخر الجلوس بالقرب من نافورة ماء للاستمتاع بالصوت الهادئ.

يتمّ تصميم الحدائق الكبيرة لتحتوي على مساحات مختلفة تتميّز كلّ منها بنشاطات مختلفة. إذا فكّرت في تصميم حديقة ما، فما العناصر التي ستقوم بإدخالها إليها لتحقيق الاستفادة القصوى منها؟

لنستكشِفْ

فكّر بالحديقة (أو المتنزّه) المفضّلة لديك. ما الخصائص التي تتميّز بها؟ اُرسم خريطة الحديقة (أو المتنزّه)، واذكر أسماء أهمّ المناطق والعناصر الموجودة فيها.

لنراجِعْ

١. اِجمع، من المجلّات أو من موقع بنك المعرفة المصري، صورًا للحدائق التي تحبّها. ما العناصر التي تعجبك فيها؟ وما الأمور التي قد تغيّرها فيها؟ ولماذا؟

٢. فكّر بإنشاء حديقة في مدرستك. ما الذي ستفعله فيها أنت وزملاؤك في الفصل؟

٣. ما الأمور الأخرى التي تحتاج إلى التفكير فيها عند التخطيط لحديقة ما؟



الموضوع ١-٢ نتعلَّم من خلال التطبيق

لقد تعلّمت أنّه يتمّ التخطيط لإنشاء الحدائق بناء على الأنشطة المختلفة التي سيمارسها الناس فيها، ممّا يعني أنّه يجب أن نضع في اعتبارنا لمَن ستكون الحديقة، والأنشطة المختلفة التي يحبّ الناس القيام بها في الحديقة، وما يرغبون في وجوده فيها من عناصر. ضَع نفسك في مكان مستخدِمي الحديقة وفكِّر بما يحبّونه ويريدونه. ستخطّط لإنشاء حديقة منزلية تستفيد منها أنت والأشخاص الذين تعرفهم. اِستعِن بالمخطّطات التنظيمية التالية لتصميم حديقتك، وارسم صورة أو اصنع نموذجًا لها لمشاركته مع زملائك في الفصل.

تصميم حديقة منزل

فكِّر بالأفراد الذين يستخدمون هذه الحديقة، وبالأنشطة التي يحبّون ممارستها فيها، وبالخصائص أو العناصر التي يرغبون إيجادها فيها. أُكتب، وارسم، واختَر لتصميم حديقة مثالية!

١. لمَن تمّ تصميم الحديقة؟ ________________

٢. ما الأنشطة التي يحبّ الأفراد ممارستها في حديقتهم؟









٣. ما الخصائص أو العناصر التي يرغبون رؤيتها في حديقتهم؟ أضِف عناصر أخرى في الفراغ التالي.






حديقة منزل

لِمَن تمّ تصميم الحديقة؟ ______

ماذا سيفعل الناس فيها؟ ______

ماذا تتضمّن؟ ______

لنراجِعْ

١. ما الأمور التي يجب أن تأخذها في الاعتبار عند التخطيط لإنشاء حديقة ما؟

٢. كيف يمكنك معرفة ما قد يحبّ الأشخاص المختلفون القيام به في الحديقة؟

تقييم ذاتي

اِرجِع إلى الأهداف المذكورة في بداية الموضوع ١-١، وضَع علامة ✓ في المربّع المناسِب لـ «**يمكنني أن...**».



الأهداف

في نهاية الموضوع، سأكون قادرًا على أن:

بعد الموضوع، أضع علامة ✓ في المربّع المناسِب لـ «يمكنني أن...».

• أصف أنواعًا مختلفة من الأقمشة.	جيّد جدًّا	جيّد	بحاجة إلى مجهود أكبر
• أشرح كيفية العناية بالملابس.	جيّد جدًّا	جيّد	بحاجة إلى مجهود أكبر
• أحدّد مصادر الأقمشة المختلفة.	جيّد جدًّا	جيّد	بحاجة إلى مجهود أكبر

لنتفاعَلْ معًا

ما قطعة الثياب المفضّلة لديك؟ ولماذا تحبّها؟

لنتعلَّمْ

اِهتمّ بملابسك وبكوكب الأرض

تشكّل الثياب جزءًا من شخصيتك وتُظهر الكثير عنك. ولكن، ماذا عن الطريقة التي تقوم بها للاعتناء بملابسك؟ وما أهمّية ذلك؟

إنّ العناية بملابسك توفّر مالك. لماذا؟ لأنّها تساعد في الحفاظ على ملابسك بحالة جيّدة لفترة أطول، وستجعلك تشعر براحة عند ارتدائها. كما أنّ ذلك مفيد للبيئة أيضًا، لأنّ شراء كمّية أقلّ من الثياب يعني استخدام عدد أقلّ من الموارد. لذا، فلنلقِ نظرة معًا على ما تعنيه كلّ من العبارات التالية: غسل الملابس، كيّ الملابس، تخزين الملابس.

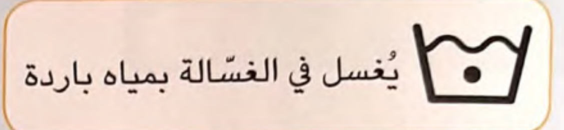


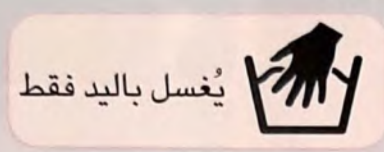
غسل الملابس

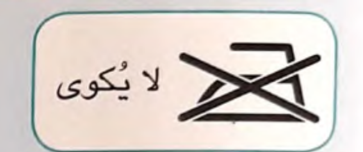
قُم دائمًا بفرز ملابسك بحسب لونها (الملابس البيضاء، وذات الألوان الفاتحة، والمتشابهة في درجة اللون، والملابس الداكنة) ونوع قماشها (الثقيلة أو الخفيفة) ومدى اتّساخها.

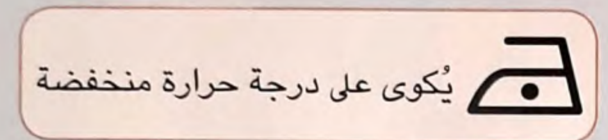
تعليمات التنظيف على ملصَقات الملابس

تحقَّق من رموز الغسيل الموجودة على ملصَقات الملابس.









معالجة البقع

عندما تجد بقعة على قطعة من ملابسك، عالِجها فور حدوثها، وقبل أن يتمّ غسلها.

المحافظة على الملابس لمدّة أطول ومراعاة البيئة

اِستخدِم المياه الباردة لغسل الملابس لأنّ استخدام المياه الباردة يستهلك طاقة أقلّ. تجنَّب استخدام آلة تجفيف الملابس المستهلِكة للطاقة، وقُم باستخدام حبل الغسيل أو رفّ تجفيف الملابس بدلًا منها.

كيّ الملابس

غالبًا ما تبدو الملابس المكوية أكثر أناقة، ولكن عليك دائمًا توخّي الحذر وطلب مساعدة شخص بالغ عند كيّ الملابس.

تخزين الملابس

أخيرًا، خزِّن الملابس بعناية. قُم بتعليق قطع الثياب أو طيّها وتخزينها بشكل مرتَّب.

لنستكشِفْ

ضَع قائمة بالملابس التي ترتديها اليوم. كيف ستقوم بغسل وتجفيف كلّ قطعة من قطع هذه الملابس التي ترتديها والعناية بها؟

لنراجِعْ

١. كيف تعبّر الملابس التي ترتديها عن شخصيتك؟

٢. لِمَ من المهمّ جدًّا أن نعتني جيّدًا بملابسنا؟

٣. كيف يمكن أن تؤثّر الطريقة التي تعتني بها بملابسك على البيئة؟

لاحِظ مصادر بعض الأقمشة التي نستخدمها. ما الأقمشة التي تنتج من كلّ مصدر؟



الآن، أكمِل الجدول. ثمّ ارسم مصدر كلّ قماش ممّا يلي.

القماش	المصدر	
١. **القطن** متين، يمكن غسله	نبات القطن	
٢. **الصوف** دافئ ولا يتجعّد بسهولة		
٣. **البوليستر** لا يتجعّد ويدوم لمدّة طويلة		
٤. **الحرير** ناعم، ليّن، متين		
٥. **الكتّان** خفيف الوزن وجيّد التهوية		

في رأيك، ما الأقمشة الأفضل للبيئة؟ ولماذا؟

____

____

اِبحث عن عيّنات من أنواع مختلفة من الأقمشة واصنع ألبوم صور. ألصِق عيّنات الأقمشة في المكان المخصّص لها، ثمّ اكتب نوع كلّ منها ومصدرها.

الأقمشة ومصادرها

ما نوعه؟ ____	ما نوعه؟ ____	ما نوعه؟ ____
ما مصدره؟ ____	ما مصدره؟ ____	ما مصدره؟ ____
ما نوعه؟ ____	ما نوعه؟ ____	ما نوعه؟ ____
ما مصدره؟ ____	ما مصدره؟ ____	ما مصدره؟ ____

لنراجِعْ

١. ما الذي يجب أن تفكّر به عند شرائك ملابس جديدة؟

٢. ما القرارات التي عليك اتّخاذها بشأن ملابسك الجديدة والملابس الموجودة لديك للمساعدة على حماية البيئة؟

تقييم ذاتي

اِرجِع إلى الأهداف المذكورة في بداية الموضوع ٢-١، وضَع علامة ✓ في المربّع المناسِب لـ « **يمكنني أن...**».



الأهداف

في نهاية الموضوع، سأكون قادرًا على أن:

- أشرح ما الذي يعنيه تصميم علامة تجارية.
- أناقش أهمّية العلامة التجارية.
- أشرح معنى شعارات بعض العلامات التجارية.

بعد الموضوع، أضع علامة ✓ في المربّع المناسِب لـ «يمكنني أن...».

☐ جيّد جدًّا	☐ جيّد	☐ بحاجة إلى مجهود أكبر
☐ جيّد جدًّا	☐ جيّد	☐ بحاجة إلى مجهود أكبر
☐ جيّد جدًّا	☐ جيّد	☐ بحاجة إلى مجهود أكبر

لنتفاعَلْ معًا

أُذكر اسمًا وشعارًا لشركة أعجبك كلًّا منهما. لماذا تركتا لديك هذا الانطباع؟

لنتعلَّمْ

أساسيات تصميم علامة تجارية

عقَد فريق التسويق في إحدى شركات إنتاج العصائر اجتماعًا لمناقشة إطلاق شرابهم الجديد. وهو شراب صحّي من عصير الفاكهة، يُسمّى «لذيذ»، ومتوفّر بنكهات مختلفة. يجب على الفريق تصميم حملة ترويجية لإقناع الناس بشراء شرابهم.



لماذا تُعدّ العلامات التجارية مهمّة؟	تعبّر العلامة التجارية لشركة ما عن هوية هذه الشركة، فهي تشير إلى عملائها بطريقة واضحة ومشوّقة عن طبيعة وأهمّية عملها.
الفرق بين العلامة التجارية والشعار	تختلف العلامة التجارية عن الشعار. فقد سبق أن تعلّمنا أنّ العلامة التجارية هي هوية الشركة، تُخبرنا عمّا تقوم به الشركة ولماذا. أمّا الشعار فهو «رمز»، يوضّح للعملاء المشروع أو النشاط الذي تمارسه الشركة في رمز.
ما الأسئلة التي علينا الإجابة عنها عند التخطيط لإنشاء علامة تجارية؟	١. ما الرؤية التي تهدف الشركة إلى تحقيقها؟ ٢. ما القِيَم المهمّة بالنسبة إلى الشركة؟ ٣. لماذا قد يرغب الناس في التعامل تجاريًّا مع شركة ما؟
لماذا تُعدّ الصور المناسِبة مهمّة؟	تستخدم العلامات التجارية الناجحة كلًّا من الكلمات والرموز والصور والرسوم المناسِبة حتّى يمكن التعبير عنها بشكل فعّال.

لنستكشِفْ

اِعمل ضمن مجموعة، وناقِش العلامات التجارية المفضّلة لديك. لماذا تفضّلها؟ وما القصّة وراء كلّ منها؟ في رأيك، هل القصّة أو الرسالة مهمّة بالنسبة إلى العملاء أو المستخدِمين؟ ولماذا؟

لنراجِعْ

١. فكِّر بعلامة تجارية تعرفها جيّدًا وارسم شعارها. كيف يرتبط هذا الشعار بقصّة العلامة التجارية؟

٢. في عدد من العبارات، اشرح هذه العلامة التجارية: أُكتب اسم الشركة وهويتها كما توضّحها علامتها التجارية.

٣. اِعرض العلامة التجارية على زميل لك، واستمِع إليه يتحدّث عن علامته التجارية. هل تتوافقان على أفكار بعضكما بعضًا عن العلامة التجارية؟ تشارَكا الأفكار البنّاءة، ثمّ ليقُم كلّ منكما بمراجعة ووصف العلامة التجارية التي اختارها إذا لزم الأمر.



لقد تعلّمت أنّ العلامة التجارية هي هوية الشركة، وأنّ الشعار هو الرمز الذي يمثّل ماهية الشركة ونشاطها. ستقوم الآن، بتصميم شعار جديد. والشعار كما تعلّمت ليس فقط مجرّد صور وكلمات بل أكثر من ذلك، فهو يذكّر الناس بطبيعة عمل الشركة ككلّ، أي ما هي، وما عملها وما القِيَم التي تؤمن بها. عندما تنظر إلى شعار، فكّر بالأمور التالية:

- **السوق المستهدَفة:** ما الفئات الأساسية من الناس التي تحاول الشركة الوصول إليها لتسويق منتجاتهم؟
- **التعرّف على اسم الشركة:** غالبًا لا يتضمّن الشعار اسم الشركة، بخاصّة إذا كان الاسم طويلًا، لذا فقد يكون من الصعب قراءة الشعار إذا كان صغيرًا. ولكن، عند رؤيتك للشعار، يجب أن تعرف على الفور أيّ شركة يمثّلها هذا الشعار؟ وهل هذا أمر مهمّ؟
- **الألوان:** يمضي المصمّمون وقتًا طويلًا يفكّرون بالألوان التي سيستخدمونها. فالألوان لها دلالات مختلفة عند الناس. على سبيل المثال، غالبًا ما يُستخدم اللون الأحمر لإظهار الحماس، واللون الأزرق للتعبير عن الهدوء والسكينة.

حلّل التصميم

اِبحث في المجلّات عن شعارات العلامات التجارية المفضّلة لديك. أُرسم هذه الشعارات أو أَلصِقها أدناه.

في رأيك، ما الذي يجعل من هذه الشعارات مميّزة ولا يمكن نسيانها؟ هل هي فعّالة؟ ولماذا؟ هل يمكن تحسينها؟ كيف؟

____

____

____

اِبتكِر شعارك الخاصّ

أُنظر إلى الشعارات التي سبق أن اخترتها. ما التصميم الأقلّ تفضيلًا لديك؟ كيف يمكنك تحسينه؟ اِجمع بعض الصور والكلمات المرتبطة بالعلامة التجارية، وارسم شعارًا جديدًا.

أُكتب بضع جمل تشرح فيها معنى الشعار الجديد الذي ابتكرته.

لنراجِعْ

١. ما الذي يجعل من العلامة التجارية مميّزة ولا يمكن نسيانها؟

٢. كيف يجب أن يرتبط الشعار بالعلامة التجارية التي يمثّلها؟

تقييم ذاتي

اِرجِع إلى الأهداف المذكورة في بداية الموضوع ٣-١، وضَع علامة ✓ في المربّع المناسِب لـ «**يمكنني أن...**».

الأهداف

في نهاية الموضوع، سأكون قادرًا على أن:	بعد الموضوع، أضع علامة ✓ في المربّع المناسِب لـ «يمكنني أن...».
• أشرح أهمّية التصميم.	☐ جيّد جدًّا ☐ جيّد ☐ بحاجة إلى مجهود أكبر
• أناقش أمثلة عن التصاميم التي أعتبرها ناجحة.	☐ جيّد جدًّا ☐ جيّد ☐ بحاجة إلى مجهود أكبر
• أستخدم مبادئ التصميم لابتكار حافظة أقلام.	☐ جيّد جدًّا ☐ جيّد ☐ بحاجة إلى مجهود أكبر

لنتفاعَلْ معًا

فكِّر بمبنًى جذّاب أعجبك تصميمه. ما الذي يجعلك تشعر به؟ في رأيك، لماذا يُشعرك هكذا؟

لنتعلَّمْ

إبداعات التصميم

يشكّل التصميم موضوعًا شائعًا ومتداولًا جدًّا في أيّامنا هذه، فالجميع يتحدّث عن مدى روعة مظهر أحدث هاتف ذكي. غير أنّ التصميم أعمق من مجرّد ما يبدو عليه مظهر شيء ما، فإنّه يجعل استخدام الأشياء سهلًا.

أُنظر إلى المبنى الذي تسكن فيه، وإلى الكرسي الذي تجلس عليه، وإلى القلم الموجود على طاولتك، كلّها أشياء تمّ تصميمها. عندما تريد شركة إطلاق مشروع لمنتج ما، فإنّ المصمّمين يفكّرون أوّلًا بالشكل الذي سيكون عليه هذا المنتج وبطريقة استخدامه. كما ينظر المصمّمون أيضًا إلى السوق المستهدَف، أي مَن هي الفئة من الناس التي سترغب في شرائه وكيف سيشترونه.

ما هي مبادىء التصميم الجيّد؟ لنلقِ معًا نظرة عليها.

- التصميم الجيّد هو الأيسر في الاستخدام.
- ليس ضروريًّا أن يكون التصميم معقّدًا، لأنّه قد يصعب على الفئة التي تستخدمه معرفة كيفية استخدامه. لذا يجب أن يوفّر التصميم الحلّ المناسِب للعمل المطلوب.
- على المصمّمين أن يفكّروا بالطريقة نفسها التي يفكّر بها المستخدِمون.

من الضروري اختبار تصاميم المنتجات قبل عرضها في الأسواق. وهذا يعني أن نطلب من مجموعة من الناس تجريب هذا المنتج. وتُعرف هذه المجموعة باسم «مجموعة التركيز». فإذا كانت لديهم مشكلة في استخدامه، فهذا يعني أنّه يجب على المصمّمين أن يعملوا أكثر على تحسين تصميم هذا المنتج.

ومن الضروري أيضًا أن يأخذ مصمّمو المنتجات في الاعتبار مبادىء الاستدامة، أي إمكانية إعادة استخدام المنتج النهائي أو إعادة تدويره بعد استهلاكه، لأنّه ما من أحد يريد أن يكون لمنتج ما، تأثير سلبي على كوكب الأرض.

هل ما زلت تعتقد أنّ الهاتف الذكي يبدو رائعًا؟ قد يصبح الأمر أكثر روعة عندما تفكّر بالجهد الذي بُذل لابتكار التصميم.

لنستكشِفْ

أُنظر إلى مجموعة التصاميم التي يعرضها عليك معلّمك. ناقِش ضمن مجموعتك أيًّا من التصاميم أكثر فعاليّة، ثمّ قُم بترتيبها بدءًا من الأسهل في الاستخدام إلى الأصعب في الاستخدام. ما المشكلات التي يمكن أن تجدها في هذه التصاميم؟ وهل يمكنك أن تفكّر بطرق لتحسين هذه التصاميم؟

لنراجِعْ

١. لماذا يُعتبَر التصميم مهمًّا؟

٢. ما الذي قد يحدث إذا تمّ تصميم المنتج بشكل سيّىء؟

٣. ما بعض الأمور التي يجب أن يأخذها المصمّم في الاعتبار عند التخطيط للتصميم؟

يهتمّ التصميم باللون والشكل والحجم والجمال. ومن الضروري أيضًا استخدام هذه العناصر بشكل جيّد من أجل تحقيق أفضل النتائج، ومن أجل تحقيق هدف إنشاء منتج جذّاب لافت للنظر وسهل الاستخدام.

عناصر التصميم

عندما تفكّر بتصميم شيء ما، فأنت بحاجة إلى أن تأخذ في الاعتبار استخدام العناصر الأربعة التالية: لونه، شكله، حجمه، تركيبه. فكّر في أمثلة لكلّ من هذه العناصر.

ستقوم بتصميم حافظة أقلام جديدة وابتكار علامة تجارية جديدة لمجموعة من حافظات الأقلام. أوّلًا، لاحِظ الصورة التالية التي توضّح لك ما تحتاج إلى وضعه في حافظة أقلامك الجديدة.



الآن، أجِب عن الأسئلة التالية لمساعدتك في تصميم حافظة أقلامك.

١. ما الهدف من تصميم حافظة الأقلام هذه؟ ________________

٢. لماذا أنت بحاجة إليها؟ ________________

٣. مَن سيستخدمها؟ ________________

٤. كيف سيتمّ استخدامها؟ ________________

٥. كيف يمكن تحقيق الاستدامة في صناعتها؟ ________________

٦. كيف صمّمت علامتها التجارية؟ ________________



٧. ما شعار العلامة التجارية لحافظة أقلامك؟ وضِّحه مستخدمًا الكتابة أو الرسم.

والآن، ما المادّة التي استخدمتها في صناعة حافظة أقلامك؟

الموادّ المستخدَمة

والآن، خطِّط لتصميمك.

التصميم

لنراجِعْ

١. ما مدى نجاح تصميم حافظة أقلامك؟ هل كانت النتيجة كما خطّطت لها؟ ما الذي نجح بشكل جيّد في تصميمك؟ وما الذي قد تغيّره؟

٢. ما التحدّيات التي واجهتها في جعل تصميمك مستدامًا من الناحية البيئية؟

تقييم ذاتي

اِرجِع إلى الأهداف المذكورة في بداية الموضوع ٤-١، وضَع علامة ✓ في المربّع المناسِب لـ «**يمكنني أن...**».



الأهداف

في نهاية الموضوع، سأكون قادرًا على أن:

- أشرح ما الذي يعنيه الإعلان الفعّال.
- أقوم بإنتاج حملة إعلانية فعّالة لمنتج.
- أقدّم ملاحظات بنّاءة بشأن الحملات الإعلانية التي يقوم بها زملائي في الفصل.

بعد الموضوع، أضع علامة ✓ في المربّع المناسِب لـ «يمكنني أن...».

☐ جيّد جدًا	☐ جيّد	☐ بحاجة إلى مجهود أكبر
☐ جيّد جدًا	☐ جيّد	☐ بحاجة إلى مجهود أكبر
☐ جيّد جدًا	☐ جيّد	☐ بحاجة إلى مجهود أكبر

لنتفاعَلْ معًا

أخبِرنا عن إعلان لفت انتباهك مؤخّرًا. هل تمّ بثّه على شاشة التليفزيون أو عبر الراديو أو تمّ عرضه على لوحة إعلانية أو كإعلان عبر شبكة الإنترنت؟ في رأيك، لماذا كان مثيرًا للاهتمام؟

لنتعلَّمْ

الحملات الإعلانية

يشاهد كلّ من دينا وفريدة التليفزيون مع والدَيهما بعد إنهاء واجباتهما المنزلية. يحبّ أفراد هذه الأُسرة مشاهدة برنامجهم المفضّل معًا. ولكن، قبل مشاهدة برنامجهم المفضّل عليهم مشاهدة الإعلانات أيضًا. فتتساءل فريدة، لماذا هناك إعلانات. يشرح والداهما أنّ الإعلانات توفّر معلومات مهمّة عن المنتجات والخدمات، وأنّه من دونها قد لا يعرف بعض الناس عن الأشياء المتوفّرة لهم.

يساعد الإعلان، بشكل عامّ، على نقل المعلومات عن منتج أو خدمة معيّنة. والإعلان الفعّال يعكس بشكل مستمرّ وواضح العلامة التجارية للشركة، ويقوم بإعلام الناس وتثقيفهم وإقناعهم، بالإضافة إلى مساعدتهم على تذكّر المنتج أو العمل التجاري. فالإعلان الجيّد والناجح يجذب الناس ويثير انتباههم. وللمحافظة على لفت انتباههم، يجب أن يكون الإعلان قابلًا للتصديق ومميّزًا وفريدًا ولا يُنسى.

ومن أفضل الإعلانات هي تلك التي لا يمكن شراؤها بالمال: هل رأيت يومًا عميلًا على شاشة التليفزيون يصف منتجًا أعجبه ويطلب من الجميع شراءه. هؤلاء العملاء جرّبوا المنتج واقتنعوا به. وفي هذا النوع من الإعلانات يقوم العملاء المقتنعون بإخبار العملاء المحتملين عن مدى رضاهم عن عمل أو نشاط تجاري. ويُطلَق على هذا النوع من الإعلانات اسم التسويق الشفهي، ويُعتَبر ذا مصداقية ولا يُنسى. فالمستمعون يهتمّون بسماع كلام الناس الذين يعرفونهم ويثقون بهم.

يجب على الشركة القيام ببعض الأمور لضمان نجاح الحملة الإعلانية:

- **ابتكار شعار:** أُكتب شعارًا يلخّص ما ترمز إليه علامتك التجارية. يجب أن يقتصر هذا الشعار على بضع كلمات فقط. بعدها، اربط الإعلان به. هل تحتاج إلى أفكار؟ قُم بوصف شركتك أو منتجك في ثلاث كلمات فقط، ولاحِظ ما إذا كان هذا الوصف يُلهمك.

- **القدرة على التنافس:** تأكّد من أنّك تعرف كلّ المستجدّات عن منافسيك. بهذه الطريقة، يمكنك إعداد إعلانات بارزة وجذّابة.

- **الصدق في الإعلان:** يجب أن تكون دائمًا صادقًا وتعطي المعلومات الصحيحة، لأنّ العملاء سيكتشفون لاحقًا إذا ما وعدت بأشياء غير صحيحة. إضافة إلى ذلك، إنّه من غير القانوني إعطاء معلومات خاطئة في إعلان ما.

لنستكشِفْ

اِعمل ضمن مجموعة. قُم بعصف ذهني لجمع الأفكار عن إعلانَين أو أكثر شاهدتهما مؤخّرًا يروّجان لمنتجات تتّسم بالاستدامة. في رأيك، ما مدى نجاح هذه الإعلانات؟ ولماذا؟

لنراجِعْ

١. ما الذي يجعل إعلانًا ما فعّالًا؟

٢. لماذا يُعتبَر التسويق الشفهي أفضل من أنواع الإعلانات الأخرى؟

٣. كيف تتمّ عملية التسويق الشفهي؟

لقد تعلّمت عن العناصر التي تجعل الحملة الدعائية فعّالة أو ناجحة. والآن، حان الوقت للقيام بحملة إعلانية تروّج فيها لحافظة الأقلام التي صمّمتها في الموضوع ٤-٢.

العلامة التجارية: ما طبيعة العلامة التجارية لحافظة أقلامك؟ أُكتبها في جملة أو جملتَين.

الشعار: أُرسمه أو ألصِقه أدناه.

المنافسة: كم عدد منافسيك؟ صِف طبيعة العلامة التجارية لحافظة أقلامك بالنسبة إلى منافسيك. كيف يروّجون لمنتجاتهم؟

كيف يمكنك أن تميّز وتبرز الإعلان الخاصّ بمنتجك؟ أُكتب أفكارك.



إملأ الجدول بالمعلومات المناسِبة عن حافظة الأقلام التي صمّمتها.

ما اسم المنتج؟	ما الخصائص التي يتميّز بها؟	ما الفائدة منه؟	كيف يُفيد المستخدِم؟

كيف سيبدو إعلانك التجاري؟

كم عدد المشاركين في الإعلان؟	الإطار الزماني والمكاني، الموسيقى، الإضاءة، الأزياء	العلامات التجارية والنصّ المكتوب	ملاحظات المخرج

أُكتب سيناريو لإعلانك، ثمّ اعرض حملتك الإعلانية على زملائك في الفصل.

لنراجِعْ

١. فكِّر في حافظة الأقلام التي صمّمتها وفي حملتك الإعلانية. ما الأمور التي نجحت؟ وما النقاط التي يمكن تحسينها؟
٢. فكِّر في منافسيك. أُكتب فكرة جيّدة تعلّمتها من كلّ واحد من منافسيك.

تقييم ذاتي

اِرجِع إلى الأهداف المذكورة في بداية الموضوع ٥-١، وضَع علامة ✓ في المربّع المناسِب لـ «**يمكنني أن...**».



حسن فتحي

لنتفاعَلْ معًا

في رأيك، ما المهارات والاهتمامات التي يجب أن يتمتّع بها المهندس المعماري؟



لنتعلَّمْ

كان السيّد حسن فتحي مهندسًا معماريًّا وأستاذًا جامعيًّا مصريًّا حاز على شهرة عالمية. وغالبًا ما يُشار إليه بلقب «مهندس الفقراء».

وُلد السيّد فتحي في محافظة الإسكندرية ودرس الهندسة المعمارية في جامعة القاهرة. وقد رفض تأثيرات العمارة الغربية وتأثّر بدلًا من ذلك بالأنماط المحليّة والتقاليد الريفية البسيطة. وكان من أوائل الروّاد في مجال العمارة المستدامة، وشجَّع على استخدام موادّ البناء الطبيعة مثل مادّة الطين.

كان السيّد حسن فتحي في كثير من الأحيان يدرّب السكّان المحلّيين على صنع موادّ البناء، كما كان يساعدهم على تشييد مبانيهم ومَساكنهم الخاصّة، إذ كان يؤمن بإشراك الفقراء وتمكينهم خلال كلّ مراحل عملية التصميم والبناء.

خلال مسيرته المهنية الطويلة، صمّم السيّد حسن فتحي أكثر من ١٧٠ مشروعًا، وتضمّنت مشروعاته عقارات سكنية ومباني مجتمعية وخدمية، كالمدارس والأسواق ودور العبادة. وقد أصبح بفضل مشاركته في تصميم قرية «القرنة الجديدة» في محافظة الأقصر معترَفًا به دوليًّا. وشُيِّدت القرية خلال الفترة ما بين عامَي ١٩٤٦ و١٩٥٢. وكانت خطّته تتمثّل في توفير مَساكن ملائمة من الناحية البيئية ومنخفضة التكلفة. وصُمِّمت كلّ الغرف في مَساكن القرية بحيث تتمتّع بعزل جيّد وتهوية جيّدة، مع أسقف عالية وفِناء مغلق وجدران مثقّبة. وفي يومنا هذا، نُطلق على هذا الأسلوب في التصميم اسم العمارة «الخضراء» أو «المستدامة»، لكنّه كان أسلوبًا جديدًا للغاية خلال فترة أربعينيات القرن العشرين.

للأسف، أصبحت العديد من المباني الأصلية في قرية «القرنة الجديدة» في حالة سيّئة الآن، لكن منذ عام ٢٠٠٩، شاركت منظّمة اليونسكو في محاولة حماية هذا الجزء من التاريخ المعماري.

لقد ألهمت أساليب السيّد فتحي المعمارية مهندسين معماريين ومخطِّطين حول العالم، وذلك من خلال تشجيعه على استخدام الموادّ والخامات التقليدية مع المبادئ المعمارية الحديثة.

لنشاهِدْ مقطع فيديو

شاهِد مقطع الفيديو حول السيّد حسن فتحي ومسيرته المهنية الجديرة بالاهتمام. في رأيك، ما هو أهمّ إرث خلّفه وراءه؟

لنستكشِفْ

كان السيّد فتحي يؤمن بأهمّية استخدام الخامات والتصميمات التقليدية في مبانيه. ما أكثر تصميمات المباني التي حازت إعجابك في منطقتك؟

لنراجِعْ

١. ما أهمّية المساعدة في تدريب أفراد من المجتمعات المحلّية والتشجيع على تنمية المهارات؟

٢. كيف يمكن للمهندسين المعماريين والمخطّطين مراعاة البيئة المحلّية عند تصميم مشروعات البناء؟



المستكشف النشط

الأهداف

في نهاية الموضوع، سأكون قادرًا على أن:	بعد الموضوع، أضع علامة ✓ في المربّع المناسِب لـ «يمكنني أن...».
• أتحدّث عن كيف يمكن تمثيل النباتات والأشجار عبر الفنّ.	☐ جيّد جدًّا ☐ جيّد ☐ بحاجة إلى مجهود أكبر
• أفهم أهمّية التثقيف بشأن الحفاظ على البيئة.	☐ جيّد جدًّا ☐ جيّد ☐ بحاجة إلى مجهود أكبر
• أناقش نوع النبات أو الأزهار أو الأشجار المفضّل لديّ.	☐ جيّد جدًّا ☐ جيّد ☐ بحاجة إلى مجهود أكبر

لنتفاعَلْ معًا

ما النبات أو الزهرة أو الشجرة المفضّلة لديك؟ أُكتب ثلاث حقائق مثيرة للاهتمام عنها.

لنتعلَّمْ

نيروبا راو رسّامة نباتية من الهند. أمضت في طفولتها إجازات عائلية عدّة، في مناطق الهند حيث توجد مجموعة كبيرة ومتنوّعة من النباتات والحيوانات، ممّا أثار اهتمامها بالحياة النباتية وحمايتها.



رسم السيّدة راو لنبات اليام قدم الفيل

رسم السيّدة راو لأحد أنواع السرخس

نيروبا راو وهي ترسم

تريد السيّدة راو المساعدة في حماية الحياة النباتية الفريدة في الهند، وتعتقد أنّ مفتاح تحقيق ذلك يكمن في مساعدة الناس على أن يصبحوا أكثر تفاعلًا مع الطبيعة التي تحيط بهم. وتعتقد بأنّه يجب على الأجيال الشابّة أن تشعر بهذا الارتباط الخاصّ والمميّز بالطبيعة كي يرغبوا في حمايتها.

توضّح السيّدة راو أنّ الأشخاص يجدون صعوبة في فهم النبات والأشجار على الرغم من أنّهم يمثّلون خلفية لحياتنا اليومية، وتشكّل حجر الأساس للبيئة الطبيعية وتعتمد عليها الحيوانات والطيور.

يشمل مشروع السيّدة راو توثيق النباتات والأشجار من خلال رسمها. وعندما تخطّط السيّدة راو لرسم النباتات والأشجار، فهي تعمل عن كثب مع خبراء في علم النبات كي تكون لوحاتها دقيقة من الناحية العلمية. وتركّز على كلّ أجزاء النباتات أو الأشجار المهمّة، بما فيها الأوراق والأزهار والفاكهة والبذور. وأحيانًا، يتعيّن عليها الجلوس عند قاعدة شجرة طويلة جدًّا لفترة طويلة لرسم تفاصيلها بدقّة.

وقد برزت لوحات السيّدة راو في كتب عدّة عن النباتات والحيوانات في الهند وعلى أغلفة الكثير من الروايات الشهيرة. وتعمل حاليًّا على كتاب للأطفال ممتع وغني بالمعلومات يتناول النباتات الغريبة والرائعة في الهند، بما فيها النباتات السامّة والنباتات آكلة اللحوم وحتّى نبات اليام قدم الفيل الذي تفوح منه رائحة اللحوم المتعفّنة!



لنشاهِدْ مقطع فيديو

شاهِد مقطع فيديو حول نيروبا راو. كيف تُلهم الآخرين من خلال عملها؟ ما الذي بإمكانك القيام به كي تُلهم شخصًا آخر؟

لنستكشِفْ

فكِّر بالنباتات والأزهار والأشجار التي تنمو في المنطقة التي تعيش فيها. هل أيّ منها معرّض لخطر الانقراض؟ قُم بتصميم ملصَق تسويقي. اِشرح فيه أهمّية حماية هذه النباتات والأزهار والأشجار. تأكّد من أن يتضمّن ملصَقك رسمًا أو صورة لها، إضافة إلى شرح عنها.

لنراجِعْ

١. لماذا يجب أن تكون رسومات النباتات والأشجار والأزهار دقيقة علميًّا إضافة إلى كونها جميلة؟

٢. كيف يمكن أن تساعد الإعلانات التليفزيونية على تشجيع الناس في المحافظة على النباتات والأزهار والأشجار؟

أسئلة المراجعة

اِقرأ وأجِب

١. صِف حديقة تعرفها ويعجبك تصميمها؟ لماذا؟

٢. كيف يمكنك العناية بملابسك بطريقة توفّر من خلالها المال وتحمي البيئة؟

٣. ما الفرق بين العلامة التجارية والشعار؟

٤. ما الذي يجعل تصميم المنتج جيّدًا؟

٥. ما الغرض من الإعلان؟

أُكتب

فكِّر في منتج مشهور، تعرفه وتحبّه. صِف التصميم والعلامة التجارية والشعار والإعلانات التي شاهدتها عنه. في رأيك، لماذا عُرف واشتُهر هذا المنتج؟

التفكير الناقد

فكِّر وأجِب

١. هل تعتقد أنّه يجب إنشاء حدائق جديدة في عدد أكبر من الأحياء والمجتمعات؟ لماذا؟ وما الفائدة من ذلك؟

٢. صِف إعلانًا عن منتج ما، سبق أن سمعته أو رأيته. هل جعلك هذا الإعلان أكثر اهتمامًا بالمنتج؟ لماذا؟

نشاط المراجعة

راجِع وأجِب

١. تخيَّل أنّك ستصمّم قطعة ملابس جديدة لك. ما نوع القماش الذي ستختاره؟ لماذا؟ ما الخصائص الأخرى التي ستُدخلها إلى تصميمك؟

٢. فكِّر في منتج تكنولوجي ترغب في تصميمه؟ في رأيك، ما نوع التصميم الذي يجب أن يكون عليه؟ ولماذا؟

السؤال الرئيس

ما أهمّية التصميم في عالمنا اليوم؟

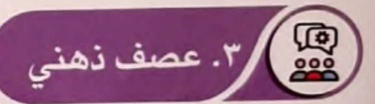
مشروع الفصل الدراسي الثاني

١. اِقرأ الموضوع التالي، واعمل على تنفيذه. سيعطيك المعلّم خيارات إضافية.

الموضوع: تخيَّل أنّك ستفتح مطعمًا جديدًا يقدّم وجبات غذائية صحّية ومتوازنة، وتحتوي على بعض المكوّنات من حديقتك الخاصّة المحيطة بالمطعم والتي تجذب إليها الزبائن حيث يمكنهم تناول الطعام والتنزّه من حولها. ستعمل ضمن فريق لوضع قائمة طعام لمطعمك، وتصميم لحديقته، وكتابة إرشادات السلامة في المطبخ، وتطوير شعار لعلامتك التجارية وموقعك الإلكتروني على شبكة الإنترنت، كما ستقوم أيضًا بوضع التصميم الداخلي لمطعمك، إضافة إلى ابتكار إعلان ترويجي له.

٢. اِختَر أعضاء فريقك. مع مَن تعمل؟

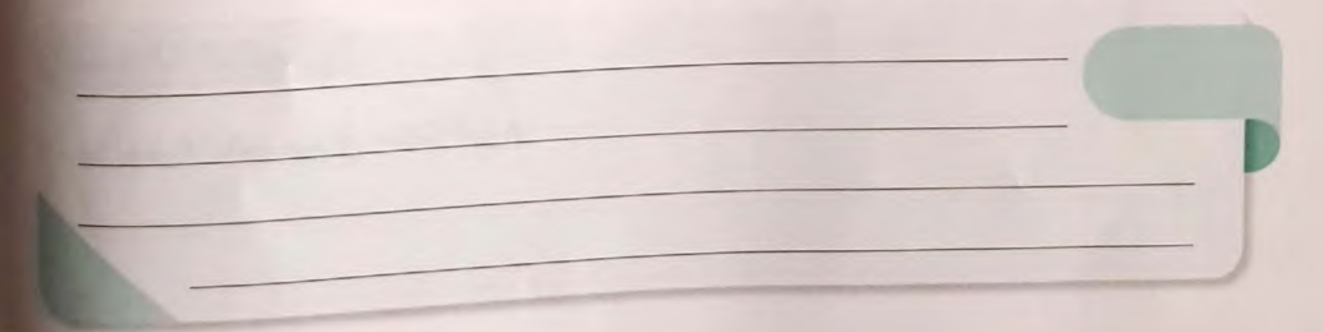
- ____________________
- ____________________
- ____________________
- ____________________



٣. عصف ذهني

فكِّر بالأفكار التالية، وناقِشها ضمن فريقك.

- ما نوع المطعم الذي ستفتحه؟
- ما الاسم الذي ستختاره له؟ ما التصميم أو الصورة التي ستستخدمها في شعاره؟
- كيف سيبدو مطعمك من الداخل؟ على سبيل المثال، ما اللون الذي ستختاره لطلاء جدرانه؟ وما نوع القماش الذي ستستخدمه لكراسيه؟
- ما الأطباق التي ستشملها قائمة طعامه؟ وما المكوّنات التي ستقوم بزرعها في حديقته؟
- كيف يجب على العمّال في المطعم أن يحافظوا على سلامة وأمن الطعام وعلى سلامتهم الشخصية في المطبخ؟
- كيف ستقوم باستخدام الإعلانات لإقناع الناس بزيارة مطعمك؟







قرِّر مَن سيكون مسئولًا عن كلّ مرحلة من مراحل المشروع، وقُم بمراجعة الدروس المتعلّقة بهذا المشروع لإيجاد مزيد من المعلومات.

مَن سيعمل؟ وعلى أيّ مهمّة سوف يعمل؟		الدروس التي يمكن إيجاد فيها معلومات عن موضوع هذا المشروع
تصميم الشعار والعلامة التجارية:		
التخطيط لقائمة طعام غنية بالعناصر الغذائية:		
التخطيط لحديقة المطعم:		
تصميم المطعم من الداخل:		
تطوير إرشادات السلامة في المطبخ:		
اِبتكار إعلان للمطعم:		

٥. العمل ضمن فريق

يجب أن يجتمع أعضاء الفريق ككلّ مرّة أخرى لمراجعة كلّ التصاميم والمخطّطات والأفكار.

قُم بالتغييرات والتحسينات التي تراها ضرورية.

٦. منتجنا النهائي. اِعرض عملك أمام زملائك في الفصل.

